

నవంబరు

1943

సంవత్సర చందా

రు 3-0-0

బెజవాడ

విషయసూచిక



21.11.43

ప్రకృ

సచిత్ర సహజవైద్య మాసపత్రిక
బెజవాడ.

ఈ ప్రస్తుత నాగరిక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతి నియమములను అనుసరింపక తాత్కాలిక కామ్య సుఖముల కాసపడి స్థిరమైన సౌఖ్యమును తెలిసికొనక వెనువెంటనే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకారముగ శారీరక, మానసిక వ్యాధిబాధలనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో, మందు - అపరేషను లేకుండ భూ దనే స్వర్గమును అనుభవించుట ఎట్లో, ఈ పత్రిక వివరించును. మందులు, ఇంజక్షనులు అవసరము లేకుండా అతిమూత్రము, క్షయ, కుష్ఠు, రాచపుండు మొదలగు అసాధ్యవ్యాధులను కూడా గాలి, సూర్యకిరణములు, జలము, ఉపవాసము, ఫలహారము, అధఃశయనము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వ్యాయామము, మర్దన మొదలగు వానివలన నిర్మూలించు సులభమగు విధానములను తెలుపును.

సంవత్సర చందా రు 3-0-0 లు మాత్రమే.

అందరూ వైద్యులు కావా

ఎందుకు? ఒకరు రోగులు - ఇంకొకరు వైద్యులు అవటం మానవజాతికే లోపం - అందరూ వైద్యులు కావాలి - రోగాలు పోవాలి - ప్రకృతిధర్మం వ్యాప్తికావాలి.

ఎట్లు? ప్రకృతి గృహవైద్యపాఠములు చదవండి

ఇందు వివిధ ప్రకృతి చికిత్సావిధానములను గురించి తెలుపు 24 పాఠములుకలవు. ప్రతిపాఠం చివర ప్రశ్నలు కలవు. ఒక పాఠం చదివి ప్రశ్నలకు జవాబు వ్రాస్తే ఆ జవాబులను దిద్ది పంపుదుము.

ఇంతకంటె మంచి సావకాశం దొరకదు

వెల రు 2-8-0. ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల
*సునిశిత వైద్యం	4 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

*తొట్టివైద్యము	3 0 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0
నైపీయ జలచికిత్స	0 12 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0
ధారాచికిత్స	0 4 0
వేడినీటికాపు, ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0
ఉపఃపానము	0 6 0

	వెల
కూనేమహార్షి బోధ	0 2 0
జలచికిత్స	0 1 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

నిర్విచారభావిజీవనము, కొబ్బరినిగూర్చి	1 8 0
అహారము 1. భాగము	0 12 0
డిటో 2 భాగము	0 4 0
పచ్చితిండివలని ప్రయోజనములు	0 12 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0
సమరసాహారము, విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0
భోజన విధానము	0 2 0
సజీవాహారము	0 1 0
ఆహారసంస్కరణము	0 4 0

చిరునామా: ప కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

సంవత్సర చందా



సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 25 జివా సంచిక 11

నవంబరు నెల, 1943

పణయలిల

ఆంగీరసుడు

4. పురుష స్వభావములు

క్రిందటి ప్రకరణములో శుక్ల శోణితముల యొక్క స్వభావమును వివరించియుంటిని. అందు పురుషబీజము, దూరప్రయాణము చేసి, పందెములో గెలిచి శోణితాణువుతో కలియు నని వ్రాసియున్నాము. పర్యవసానముగా స్త్రీ క్రియాశక్తి యనియు, పురుషుడు ఆ క్రియాశక్తిని ప్రయోగించే జ్ఞానశక్తి యనియు, తేలినది. అనగా అన్ని చక్రములతోను అమర్చబడిన యింజనువంటిది స్త్రీ. పురుషుడు ఆ యింజను నడిపే డ్రైవరు.

జంతుప్రపంచము చూచినా కూడా ఇదే మనకు కనిపిస్తుంది. ఒక్క స్త్రీ జంతువు కొరకై అనేక పురుషజంతువులు పోటీపడి, కొట్లాడుకొనును. అందులో గెలిచిన మగ జంతువును ఆ స్త్రీ జంతువు వరించును. ఓడిపోయిన జంతువులు ఊరుకోవు. బలముచేత మెప్పింప లేకపోయినా, బెల్లించి మాలిమి చేసికొని వేరొక స్త్రీ జంతువును అట్టి పురుష జంతువులు వశపరచుకొనును. అనగా స్త్రీని పురుషుడు వశపరచుకొనుటకు రెండే మార్గములు కనిపించుచున్నవి.

ఒకటి ప్రజ్ఞ. రెండవది అనుసరణ. ఈ విద్యలు పసితనము నుండి కూడా అలవాటు చేసికొంటే గాని పెద్దతనము వచ్చేటప్పటికి బాగుగా తరిఫీదు కావు. అందువల్లనే నలుగురు చిన్నపిల్లలు ఒక యింటిలో ఉండినా కూడా, అందులో ఉండే మగపిల్లలు కీచులాడే స్వభావము గలవారుగా ఉంటారు. ఆడపిల్లలు ఆ కీచులాటను చూచి సంతోషిస్తూ ఉంటారు. అచ్చగా ఆడపిల్లలు ఒక మగపిలవాడును ఉంటే మగపిల్లవాడు వాళ్ళను కొట్టి స్వాధీనపరచు కొంటాడు. కొట్టటానికి వీలుగాని వయస్సుగాని బలముగాని ఆడపిల్లలకు ఉంటే వాళ్ళను బెల్లించి, తనకు కావలసిన పని చేయించుకుంటాడు. ఆడపిల్లలు గెలిచిన మగపిల్లవానిని తమకు నాయకుడుగా ఉంచుకొం

టారు. వాళ్లు తగవులాడుకొన్నటకు గాని నాయకులుగా నుండుటకుగాని, తగిన వయస్సు లేని బిడ్డలను తల్లులవలె పోషణచేస్తారు. విడిగా నున్న మగపిల్లలు తగవులు పెట్టుతూ ఉంటారు.

పురుషుని యందు యీ స్వభావమే వృద్ధి పొంది వయస్సు వచ్చిన తరువాత కన్యావరణ ములో సహాయపడును. జయించుట అనే స్వభావము కన్యావరణములోనే గాకుండా కూడా అతనికి అవసరమై ఉన్నది. ఎడతెగని పరుగు, జయేచ్ఛ అతనికి ప్రతి వ్యాపారములోను, ప్రతి వ్యవహారము లోను, సహాయపడుతూ ఉంటవి. ఈ పరుగు, జయేచ్ఛ లేకపోతే అతను తోడివారి కంటె వెనుకపడి యే పనీ చేయలేడు. సాటివారికంటె తాను ఎక్కువగా వుండాలనీ తానే అందరకు యజమానిగా వుండాలని అతను చేసే ప్రయ త్నము వల్ల తాను, తన సంతానము, తన జాతి, క్రమక్రమముగా అభివృద్ధి పొంది మానవజాతి పరిపక్వదశకు వచ్చుటకు సహాయ పడుతవి. అయితే యీ యెడతెగని పరుగు, జయేచ్ఛ, పురుషుడు కన్యావరణము కొఱకు అవలంబిస్తున్నాడా? నిత్య జీవితములో సాటి వారి కంటె మిన్నగా నుండుటకు అవలంబి స్తున్నాడా? అనగా సమానులలో ఉత్తమ శ్లోకుడుగా నుండుటకు ప్రయత్నిస్తున్నాడా? ఇంకో ప్రశ్న కూడా రావచ్చు. సమానులలో ఉత్తమశ్లోకుడుగా ఉండుటకుచేసే ప్రయత్నము లలో ప్రణయమునకు కూడా దోహదము అవుతుందా? లేక ప్రణయము కోసము ప్రయత్నము చేస్తుంటే ఉత్తమశ్లోకత్వము సిద్ధిస్తుందా? కామశాస్త్రవేత్త లేమంటా రంటే, ప్రణయముకోసము చేసే ప్రయత్నము లలో ఉత్తమశ్లోకత్వము సిద్ధిస్తుందీ అని. అర్థశాస్త్రవేత్త లేమంటారంటే ఉత్తమశ్లోక త్వము కొరకుచేసే ప్రయత్నములో అర్థ కామములు అనుబంధముగా లభిస్తవని. ఏది యెట్లాఉండినా, పురుషునిలో తాను గొప్ప వాడు కావలె నను వాంఛ ఉన్నది. తనకు అందఱు లోబడి యుండవలె నను వాంఛా ఉన్నది. అతని ప్రవర్తనవలన ప్రతిక్షణము తెలియబడే విషయము యిదేను. ఈ విధ ముగా ఉత్తమశ్లోకుడు కావటానికి అతడు కొన్నిగుణములను అలవరచుకోవలసియున్నది. ఏమనగా ఇతరులకు ఒక మితిలోనుండు గుణ ములు తనయందు అమితముగా లేనియెడల తాను యెట్లు ఉత్తమశ్లోకుడు కాగలడు? పూర్వకాలమునందు, అనగా నాగరికత లేని కాలములో, విద్యాబుద్ధులు వృద్ధిపొందని ములో,అనాగరిక మానవుడు బలముగా ఉంటే నరిపోయేది. ఎంత ఎక్కువ బలముంటే అంత గొప్పవా డయ్యేవాడు. కనుక బలముగా ఉండటము గొప్పవాడు అగుటకు ఒక ఆవశ్యకవిషయముగా నున్నది. కన్యావర ణమునకును యీ బలము తోడ్పడేది. కొంత కాలము గడచిన తరువాత కేవలము బలమే కాకుండా, లాఘవముకూడా ఉన్న వాడు కేవ లము బలవంతుని జయించేవాడు. జిబిస్కోను గామూ జయించి నప్పుడు మన మే మను కొన్నాము? కేవలము మొద్దుబలమువల్ల లాభములేదు, కొంచెము లాఘవముకూడా ఉంటే మంచిదని. ఇంకా కొంతకాలము గడచే టప్పటికి యెంతబల ముండినా, యెంతలాఘవ ముండినా, మనిషికి మనిషి యెదురుపడితేనే

జయిస్తాడుగాని, ముగ్గురు యెదురుపడితే ఒక మనిషి జయించలేడు. అందువల్ల తనవైపు సంఘాన్ని పోగుచేసుకోవటానికి, యెదుటివాడికి సంఘము పోగుకాకుండా చేయుటకు తంత్రము కావలసి వచ్చింది. ఈ తంత్రము క్రమక్రమముగా యంత్రాలు, మంత్రాలు తోడైతేనేగాని మనిషి ఉత్తమశ్లోకుడు అగుటకు వీలులేకుండా యేర్పడింది. పర్యవసానముగా మానవునకు మనోబలము - వివేకము, యీ రెండు ప్రధాన ఆయుధములు ఉంటేగాని జయము గలిగింపవని తేలిపోయింది. అయితే యీ జయము దేనికోఅను? అన్నింటికీ కావలె. తాను యితరులకు లోబడకుండా ఉండాలి, తనకు అందఱు లోబడి ఉండాలి. తనభార్య తనను కనిపెట్టుకొని ఉండాలి. తన భార్యను యితరులెవరు యెత్తుకు పోకుండా కాపాడుకోవాలి. తనబిడ్డలను కాపాడుకోవాలి. తాను జీవించి యుండగానే కాకుండా తాను చనిపోయిన తరువాత కూడా తన భార్యాబిడ్డలకు ఆహారపానీయములకు యే లోటూ లేకుండా చేయుటానికి గృహము, వస్త్రాభరణాది భోగములన్నీ అమర్చుటకు అతనికి శక్తి కావలసి యున్నది. అందువల్ల సహజముగానే పురుషుడు తన పురుషకారాన్ని వృద్ధి చేసుకో వలసివచ్చింది. ఇట్లా తయారు కాను, కాను, మానవుడు తయారయ్యాడు.

అతడు జీవితాన్ని సమర్థతతో నిర్వహింపవలసినచో, కొన్ని యితరగుణాలను కూడా అతను సాధన చేయవలసివచ్చింది. ఒకటి- వికలముగా నుండు మనస్సును తాను చేయదలచిన పనియందు కేంద్రీకరించవలసి వచ్చింది. అని పేరు. రెండు- తాను చేయదలచిన పని యెట్లా ఉంటే మంచిదో యెంత పరిమితితో చేయాలో, నిశ్చయముగాను, స్పష్టముగాను నిర్ణయించుకో వలసి ఉన్నది. దీనికి తర్కము అని పేరు.

మూడవది- చిత్తస్థైర్యము. మనోనిగ్రహ మని కూడా దీనిని చెప్పవచ్చును.

గీ. తనిసిరే వేల్పు లుదధిరత్నముల చేత
వెఱచిరే ఘోరకాకోల విషముచేత
విడచిరే యత్నమమృతంబు పొడముదనుక
నిశ్చితార్థంబు విడువరు నిపుణమతులు.

అట్టివారు జయము తప్పక సాధింతురు.

వది- ఇంద్రియజయము. అనగా శిక్షణలో నుండుట. ఇది తిరిగి రెండు విధములు. అంతరింద్రియనిగ్రహ మని,
నిగ్రహమని. వీనికే శాంతి, దాంతి యని పేర్లు. అయితే యీశక్తులను వృద్ధి చేసికొన్న యెడలను, అవి మితము తప్పినయెడలను కొన్ని క్రొత్త దుర్గుణములు ప్రవేశించును. అవి యేవనగా ధర్మకామముల యందు వైముఖ్యము, భగవంతునియొక్కయు, అంతర్వాణి యొక్కయు సహాయము తీసికొనక పోవుట. ఈ అంతర్వాణిని గురించి కొంచెము చెప్పెదము. వివరములు కావలసిన వారు దివ్యజ్ఞాన సమాజము వారి 'అంతర్వాణి' అను చిన్న పుస్తకమును చదువవచ్చును. ఇది మామూలు తర్కానికంటె అతీతముగా ఉంటుంది. తర్కము వలన తేలిన పర్యవసానాన్ని అంతర్వాణి అవుననో కాదనో తేల్చి చెపుతుంది. తర్కములో పాల్గొనదు. తన తర్కమే పర్యవసానముగా అనుసరించేటటువంటివారికి అంతర్వాణి క్రమక్రమముగా వినబడుట మానివేస్తుంది. అంతర్వాణిని వినటము అలవాటు

చేసుకొంటే తర్కము తోకముడుచుకొంటుంది. తర్కము ప్రధానస్థానమును ఆక్రమిస్తే అంతర్వాణి మూకీభావము వహిస్తుంది. అందువల్ల అంతర్వాణిని వింటూ ఉండాలి, తర్కము చేస్తూ ఉండాలి. ఈ రెంటిలోనూ అంతర్వాణే బలమైనది. క్రియాసామర్థ్యమును యిచ్చేదికూడా అంతర్వాణే. ఈ రెంటిలో దేనిని యెంతవరకు వాడుకోవాలో పురుషునికే యెక్కువ తెలియును. మానవునకుండు జయేచ్ఛ, అధికారవాంఛ, క్రియయందు నిమగ్నత, కార్యశూరత్వము, వానికి జయమును సమకూర్చును. అయితే దాని కంతకు తన ప్రజ్ఞయే మూలమని తలంప నారంభించిన అతనికి అనేక యిక్కట్టులు రా నారంభించును. అందులో ప్రణయభంగము ఒకటి. తన జయమునకు తన ప్రవర్తన కారణమైనను దాని నాతడు పొంగిపోవుట కుపయోగించుకొనక జయమునకు సహాయముగా తీసికొనవలెను. కానీ పురుషుల యందు యీ అహంభావము సాధారణముగా ఉండనే ఉన్నది. ఇది లేనివారు లేనేలేరని చెప్పవచ్చును. ఇది దౌర్బల్యమనే చెప్పవచ్చును. పురుషునకుండే దుర్గుణములలో యీ అహంభావము ప్రధానమైనది. కాని అదిలేనివారు యెవరు? అయితే యీ అహంభావము కూడా ఒకప్పుడు వెనుకకు తగ్గును. పురుషుడు చేసిన ప్రయత్నాలు ఫలోన్ముఖము కానపుడు అహంకారము వెనుకపడును. పురుషుడు కృంగిపోవును. అతనికి అప్పుడు సహాయము చేయువారు కావలెను. సాటిమగవానితో తన అపజయమును చెప్పుకొనుటకు తన అహంకారమే అడ్డువస్తుంది. తన అపజయమునకు మూలకారణముగా నుండే విషయములన్నీ విప్పి చెప్పి యెవరివల్లనన్నా ఓదార్పు పొందడానికి అతని హృదయము తపిస్తుంది. తల్లి ఆ పని చేయగలదు. తల్లి లేనపుడు పినతల్లులు పెత్తల్లులు మేనత్తలు ఆ పనిని చేయగలరు. వారు కూడా లేనప్పుడు ఆ మగవాడు పిచ్చి యెత్తిన వాని వలె మేనమామ భార్య వద్దనో పినతండ్రి పెత్తండ్రుల భార్యలవద్దనో తన అక్కల వద్దనో, చివరకు అన్న భార్య వద్దనో భార్యా బిడ్డలవద్దనో అనునయమును వాంఛించును. సామాన్యముగా పురుషలక్షణము లివి. భర్తను స్త్రీ రెండు కారణములచేత అసహ్యించుకొనును. ప్రణయేతరకార్యములందు భర్తయొక్క మితి తప్పిన నిమగ్నత, రాగోదయకాలమున అతని నిద్ర.

లౌకికవ్యవహారములయందు ఉత్తమ శ్లోకుడుగా పరిగణింపబడినవానికి తనభార్య తనకు లోబడి ఉండదేమో నని భయము లేదు. కొద్ది అవినయమును అతడు సమరస పరచుకొనగలడు. అప్రయోజకు డైనవాడు తన భార్య అవినయమును బొత్తిగా క్షమింపజాలడు. ఒకవస్తువును సంపాదించుటకు మనము చేయు ప్రయత్నములో మనకు ఎంత అపజయము జరుగుతూ ఉంటుందో, మన కా వస్తువుమీద వాంఛ అంత యెక్కువౌతుంది. వస్తువు మన కెంత లభించినట్లు కనబడుతుందో మన కా వస్తువు మీది వాంఛ అంత తగ్గుతుంది. ఒక వస్తువు లభించిన కొంత కాలమునకు వాంఛ బొత్తిగా పోతుంది. అలాగే ఉత్తమశ్లోకత్వవాంఛకూడ, సిద్ధించిన వానికన్న సిద్ధించనివానినే ఎక్కువ బాధ పెట్టుతుంది. అందువల్లనే ధనములో, అధికార

ఆహార చికిత్సా శాస్త్రము (కాపీ రైటు)

ధాన్యగుణములు

సజ్జలు

ఇది మెట్టభూములలో పైరగును. మాగాణి భూములలో కూడా దీనిని రెండవ పైరుగపెట్టి పండింతురు. అన్ని యితరధాన్యములవలెనే యిందులోకూడా అనేక తెగలున్నవి. వస్తుగుణములలో కూడా కొద్దితేడాలు ఉండవచ్చును. నడిమితరగతివారు దీనిని యెక్కువగా వాడుదురు. కలవారికి వరియన్నమెట్లో పేదవారు సజ్జలనట్లే భోగవస్తువుగా అనుభవింతురు. దంపి విడదీసిన సజ్జబియ్యమునందు పిప్పిపదార్థము బొత్తిగా లేదు.ఇందు వెయ్యింట 119 భాగములు తేమయును, 104 భాగములు మాంసకృత్తును, 19 భాగములు క్రొవ్వును, 18 భాగములు సేంద్రియ లోహలవణములును, 740 భాగములు కర్బను హైడ్రోజనములును గలవు. పిప్పిపదార్థము బొత్తిగా లేకుండుటవలన వరిధాన్యము వాడినప్పుడు వలెనే సజ్జలు తినినప్పుడుకూడా కొన్ని కూరగాయలనుకూడా తోడుగా తినవలసి యుండును. సేంద్రియ లవణములు తగుమాత్రము గలవు. అందువలన ఆరోగ్యవర్ధకముగానే ఉంటుంది. జొన్నలు, గోధుమలు మొదలగు వానికన్న తక్కువ బలకరమైనపదార్థ మైనప్పటికీ మొత్తముమీద బలవర్ధకపదార్థముల కోటిలోనికే చేరుతుంది. సజ్జలు దంచి పొట్టును విడతీసిన తరువాత, సజ్జబియ్యము లభించును. ఆ బియ్యము వండి తినిన యెడల అది బలదాయకముగా నుండును. దానికి సజ్జమడ్డికూడు (అన్నము) అందురు. సుకుమారులు కొందఱు తెలుపున కాశించి ఆ బియ్యమును తిరిగి దంపి అన్నము వండుకొని తినెదరు. ఈ అన్నము కంటికి తెలుపుగా నుండునే కాని పైభాగమున ఉండే సేంద్రియలవణములు, మాంసకృత్తు, క్రొవ్వుపదార్థము తెలుపుచేయుటలో తగ్గిపోవును గాన తక్కువ బలవర్ధకముగా నుండును. కనుక పొట్టుతీసి వేసిన ముడిబియ్యముతో వండిన అన్నమే సర్వదా [illegible]ము. సజ్జబియ్యము నానబెట్టి దంపిగాని, లేక నానబెట్టని పొడి సజ్జబియ్యము విసిరిగాని తయారుచేసిన పిండితో రొట్టెలు, బూరెలు, ఉండ్రాళ్లు, కుడుములు, జిల్లేడుకాయలు మొదలగు పదార్థములను తయారు చేతురు. జిగురు తగ్గి యుండుటవలన అట్లు, చపాతీలు, పూరీలు మొదలగునవి చేయుటకు యీపిండి వీలుపడదు. ఈ పిండితో చేసిన పదార్థములుగాని, బియ్యముతో చేసిన

ములలో, సౌందర్యములో, బలములో, ఆరోగ్యములో అధములుగా నుండువారే భార్యల నెక్కువ రొష్టుపెట్టి బాధిస్తూ ఉంటారు. ఈ సంగతి స్త్రీకి తెలిసిన యెడల ఆమె అతనిని జాలి తలచి క్షమింపగలదు. లేనియెడల ఆమె చికాకును సుఖమును మరింత అధ్వాన్నము చేసుకొంటుంది. లేని యెడల అతనికి యింకా యెక్కువగా అనువర్తనగాను, లోకువగాను ఉన్నట్లు నటించి సంసారమును సుఖవంతముగా చేసుకొంటుంది.

అన్నముగాని శ్లేష్మము అర్పుకుపోయిన వేడి తత్వముగలవారు వాడుటకు ఉపయోగ పడదు. కర్బను హైడ్రోజనములు యెక్కువగా నుండుటవలనను, సేంద్రియలవణములు తగ్గి యుండుట వలనను, పిప్పిపదార్థము బొత్తిగా లేకుండుట వలనను మలబద్ధకము, శుక్ల నష్టము, మధుమేహము, క్షయ, పచ్చసెగ, శ్వేతకుసుమము, సవాయి మొదలగు రోగ ములు గలవారు దీనిని వాడరాదు.

కొర్రిలు

కొర్రిలు మెట్టభూములలో పండును. పైరు పెరుగునప్పుడు వరిగెలను బోలియుండును. ఇందులో వెయ్యింట 112 భాగములు తేమ, 123 పాళ్ళు మాంసకృత్తు, 47 పాళ్ళు క్రొవ్వు, 32 పాళ్ళు సేంద్రియలోహలవణములు, 80 భాగములు పిప్పిపదార్థము, 606 పాళ్ళు కర్బను హైడ్రోజనములు ఉండును. గోధుమలకంటె, జొన్నలకంటెకూడాయిందులో మాంసకృత్తు, సేంద్రియ లవణములు, పిప్పిపదార్థము యెక్కువగా ఉన్నందున ఆహారపువిలువ పై రెండు ధాన్యములకంటెకూడా యెక్కువగనే ఉన్నది. క్రొవ్వు పదార్థముకూడా జాదాపు జొన్నలలో ఉన్నంత ఉన్నది. గోధుమలకన్న చాలా యెక్కువ పిప్పిపదార్థము వెయ్యింట 80 భాగములు ఉండుటవలన యిందులో జిగురు లేనేలేదని చెప్పవలెను. అయితే జొన్నలకంటె గోధుమలకంటెకూడా, యీ ధాన్యములో వేడిచేసే గుణము చాలా యెక్కువగా నున్నట్లు ఈ ధాన్యమును వాడేవారు చెప్పుచున్నారు. పిప్పిపదార్థము యెక్కువగా ఉండుటవల్ల అతిసారము, గ్రహణి, జీర్ణాశయ దాహము, జీర్ణాశయ వ్రణము, ప్రేగుల యందలి దాహము, పుండ్లు, రక్తప్రదరము, సవాయి, పచ్చసెగ, శుక్లనష్టము, శ్వేతకుసుమము, క్షయ, కుష్ఠు మొదలైన వేడివలన కలుగు వ్యాధులకు యీ ధాన్యమును వాడ రాదు. శ్లేష్మము అధికముగా ఉండేవ్యాధుల యందును, మధుమేహము మొదలగు కర్బను హైడ్రోజనములు యెక్కువగుటచే వచ్చేవ్యాధు లందును, ఆరోగ్యముగా నున్నవారును యీ ధాన్యమును వాడుకోవచ్చును. వారుకూడా వేడిని తగ్గించుటకు అవసరమైనంత వండిన కూరగాయలను తోడుగా భుజింపవచ్చును. కొర్రి అన్నము తినువారు పెరుగు, చల్ల, యెక్కువగా వాడుచుందురు. కొర్రిఅన్నము ఒకటే తినేబదులు ఒకపూట కొర్రిఅన్నము, మరొకపూట యెక్కజొన్న అన్నము తింటే చాలా బాగుంటుందని తెలుతున్నది. చాలా జిగురు తగ్గియుండుటవలన కొర్రిలను అన్నముగా తినవలసినదేగాని యింకేవిధముగాను ఉపయోగించటానికి వీలుండదని తినేవారు చెప్పుచున్నారు.

వరిగెలు

వరిగెలుకూడా మెట్టభూములలో పంచుకు పండు ధాన్యము. ఇందులో వెయ్యింట 119 భాగములు తేమ, 120 భాగములు మాంసకృత్తు, 11 భాగములు క్రొవ్వు పదార్థము, 34 భాగములు సేంద్రియలోహలవణములు, 22 భాగములు పిప్పిపదార్థము, 688 భాగములు కర్బను హైడ్రోజనములు ఉండును. కొర్రిలలో ఉండే సుగుణములు కొన్ని యిందులోను ఉన్నవి. సేంద్రియ లవణాలు ఉండుటవలన మధుమేహము, పాండువు, నంజు మొదలైన వ్యాధులలో

దీనిని నిరభ్యంతరముగా వాడవచ్చును. అయితే యిందులోకూడా వేడిచేయు గుణ మున్నది. కూరను యెక్కువగా చేర్చి తినే యెడల యిందులోఉన్న వేడిని తగ్గించవచ్చును. జిగురు చాలా తగ్గియుండును గనుక అట్లు, చపాతీలు, రొట్టెలు మొదలగునవి తయారు చేయుటకు యీ ధాన్యము పనికి రాదు. అన్నముగాను, సొజ్జగాను, ఉండ్రాళ్ళుగాను తినవచ్చును. మినప పిండితో కలిపి ఉండ్రాళ్ళు, యిడ్డెన్లు, కుడుములు చేసుకోవచ్చును. కొర్రలవలెనే వరిగెలుకూడా వేడి తత్వము గలవారికి అపకారము చేయును. శ్లేష్మము యెక్కువగా ఉండేవారి యందు వరిగెలు అపకారముచేయక ఆరోగ్యమును వృద్ధిచేయును. పేదవారు యీ ధాన్యమును భోగ్యవస్తువుగా గణింతురు. ఏది ఎట్లుండినా మెట్టధాన్యములు లభించినప్పుడల్లా ఒకే ధాన్యమును తినకుండా రెండు మూడు ధాన్యముల వాడుట మంచిదిగా తేలుచున్నది.

రాగి

మెట్టన పూగాణీన పండు ధాన్యములలో రాగి ఒకటి. దీనిని తమిదె అని పిలుతురు. చాలా చవక అయిన ధాన్యమును. మిక్కిలి రుచిహీనమైన పదార్థము. అందువలన యీ ధాన్యమును యెక్కువ తిని రోగముల తెచ్చుకొనుటకు వీలుండదు. ఇందులో వెయ్యింట 131 భాగములు తేమ, 71 భాగము మాంసకృత్తు, 13 భాగములు క్రొవ్వు, 22 భాగములు సేంద్రియలవణములు, 763 భాగములు కర్బనుహైడ్రిజములు. ఇందులో పిప్పిపదార్థము యేమిన్నీలేదు. అయితే యిందులోఉండే సేంద్రియలవణాల్లో యినుము యెక్కువగా నుండుటవలన మలమును వెలువరించే శక్తి బాగుండును. సమశీతోష్ణమైన ఆహారమగుటవలన వేడిచేత వచ్చే వ్యాధులను, వేడి తగ్గియుండుటచే వచ్చే వ్యాధులనుకూడా దీనిని పథ్యముగా పెట్టి కుదుర్పవచ్చును. తగినంత జిగురు ఉండుటవలన సంకటి,రొట్టె,జావ మూడు రకములుగా దీనిని వాడవచ్చును. తమిదెలను మాల్టుగా తయారుచేసి కాఫీకి వశులైనవారు వాడుకొను చున్నారు.

కనీనికా నిదానము

IX

కనీనికయొక్క (1) రంగు, (2) సాంద్రత, (3) రోగవ్రణతల చిహ్నములు - యీ మూడింటినిబట్టి యెంతకాలము బ్రతుకగలదీ చెప్పవచ్చునని గత అధ్యాయములో చదివినాము. ఈ అధ్యాయములో సాంద్రత యననేమో, యెన్నిరకములగు సాంద్రత లుండునో తెలిసికొందాము.

రక్తము మలినములతో నిండిపోయినపుడు కనీనికరంగు చిక్కగా నుండును. రక్తములో మలినములులేక నిర్మలముగా నున్నప్పుడు కనీనికరంగు పల్చగా నుండును. రక్తము మలినములతో నిండిపోయినపుడు కనీనికలో ముదురు రంగు కనబడును. మలినములు లేనప్పుడు లేతరంగు కానవచ్చును.

కనీనికయొక్క రంగు రక్తములోని మాలిన్యముల తెలుపునట్లుగా, కనీనికయొక్క సాంద్రత దేహములోని ధాతుశక్తిని, రోగనిరోధక శక్తిని తెలుపును. కనీనిక సాంద్రత యననేమో తెలిసికొనుటకు ముందు కనీనికయొక్క స్వభావమును తెలిసికొందాము. కనీనికలో అయిదుపొర లుండును. దేహములోని కండరములలోను, నరములలోను, నాడులలోను మలినములు లేనియెడల యీ అయిదు పొరలును ఒకదాని వెంబడి మరొకటి యుండును. అప్పుడు కనీనిక నిర్మలముగా, ముత్యములోని పెంకుమాదిరిగా నుండును. దేహములో అనుక్షణము తయారగు మలినములు బయటకుపోక లోపలనే నిలచిపోయిన యెడల యీ అయిదు

పొరలు క్రమముగా ఒకదాని వెంబడి మరొకటి ఉండక మెరక పల్లములుగా కానవచ్చును.

స్వేచ్ఛగా తిరుగు జంతువుల కనీనికలను చూచిన యెడల మొదటి రకమగు సాంద్రత కనుబడును. స్వేచ్ఛగా తిరుగు జంతువులు మనకు కనుబడవు అందువలన మొదటిరకమగు సాంద్రత గల కనీనికలను మనము చూడము. మొదటిరకమగు సాంద్రత కాస్తకాస్త లోపముతో పిల్లల కనీనికలలో చూడగలము. కుక్కల కళ్లలో మాత్రము మొదటి రకము సాంద్రత గల కనీనికలు కనబడవు. యజమానుల మాదిరి కుక్కలుకూడా అసహజమైన ఆహారములకు లోనై నానా విధమైన రోగములకు గురియగుచున్నవి. అంతర్వ్రణముల పుట్టు పూర్వోత్తరముల గూర్చి పెక్కు పరిశోధనలు చేసిన బర్టన్ హేన్ డ్రిక్కుగారు యేమన్నారంటే - యజమానులలో మాదిరిగనే కుక్కలలోనున్నూ అంతర్వ్రణములు యెక్కువగుచున్నవని సెలవిచ్చారు.

లోపభూయిష్ఠమైన సాంద్రత

దేహమంతా రోగపదార్థముతో నిండిపోయినపుడు కనీనికలోని సాంద్రతలో లోపములు కనుబడును. రోగపదార్థపు తీవ్రతనుబట్టి కనీనికానిదానశాస్త్రజ్ఞులు నాల్గురకము లగు సాంద్రతలను పేర్కొన్నారు.

(బొమ్మ 6; తరువాత సంచికలో తెలుపబడును)

రోగపదార్థములోని తీవ్రతను బట్టి కనీనికలోని అయిదు పొరలు ఒకదాని వెంట మరొకటి క్రమప్రకారముగా నుండక మెరక పల్లములు

లుగా నుండును. కనీనికలో నల్లగీతలు కన బడును నల్లటిచుక్కలును కానవగును. నర ములు, కుటికలు లోపించినవేగాని యిటు వంటి నల్లటిగీతలు, చుక్కలు కనబడవు. అవ యవములు లోపించినపుడు ఈ గీతలు మరింత తీవ్రముగా కనుబడును. గుడ్లగూబ కనీనికలో ఇట్లు కనబడిన నల్లగీతయే, వాన్ పెల్ జెలీని యీ నిదానమును కనుగొన ప్రోత్సహించినది. దేహము రోగపదార్థముతో నిండిపోయినపుడే తక్కువ రకమగు సాంద్రి తలు కనుబడును. ధాతుశక్తి తగ్గినకొలదినీ, కనీ నిక సాంద్రిత తగ్గును. అనగా తక్కువ రకపు సాంద్రిత గలదగును. సాంద్రితయొక్క తర, తమ భేదముల చెప్పుటకు మందుల రంగులను, జోరామచ్చలను, కనీనిక యేడవ ఆవరణలోని రంగును ఆధారముగా తీసికొనరాదు.

కనీనికలోని సాంద్రిత, బొమ్మలోని 1 వ భాగములో ఉన్నట్లు ఉన్నయెడల, దేహ ములో రోగపదార్థము కొద్దిగా నున్నదని చెప్పుదుము. కనీనికలోని సాంద్రిత బొమ్మలో 2 వ భాగములో ఉన్నట్లు ఉన్నయెడల రోగపదార్థము మొదటి భాగములోకన్న ఎక్కువగా నున్నదని చెప్పుదుము. కనీనిక లోని సాంద్రిత బొమ్మలో మూడవ భాగ ములో ఉన్నమాదిరిగా ఉన్నయెడల, రోగ పదార్థము రెండవభాగములో కన్న ఎక్కు వగా చేరినదందుము. కనీనికలోని సాంద్రిత బొమ్మలో నాల్గవభాగములో ఉన్నట్లు ఉన్న యెడల, రోగపదార్థము మరింత హెచ్చినదని యు చెప్పగలము.

మానవకోటి ప్రకృతి సూత్రములను చాలా తరముల నాడే విస్మరించారు. విస్మరించుట చేతను, ఆహారవిహారములలో మార్పు వచ్చుట చేతను రోగపదార్థము ఎక్కువగా చేరుట మొదలు పెట్టెనది. ఈ రోగపదార్థమునుండే అసంఖ్యాకములగు రోగములు పుట్టుచున్నవి. రోగపదార్థములు దేహమునకు విజాతీయ మైనవి గాన,సిలువచేరినంత,దేహమునకు హాని చేయును. దేహమునకుహానికలుగకుండులాగున దేహములోనిప్రకృతి రోగపదార్థమును ఎప్పటి కప్పుడు బయటకు పంపుటకు ప్రయత్నము చేయుచుండును. గజ్జి, తీట, చీడ, చుండు, కరపాణి మొదలగు చర్మరోగములును,గ్రహణి, అతిసారము, కలరా, జ్వరము, మశూచికము సన్నిపాతము మొదలగు తరుణరోగములును రోగపదార్థమును బయటకు పంపుటకు ప్రకృతి చేయు ప్రయత్నములే.

రోగపదార్థము పిత్ర్యముగాను రావచ్చును. స్వార్జితముగా రావచ్చును. తల్లిదండ్రుల ఆహారవిహారములలోని లోపమువలన శిశువు భూపతనము కాకపూర్వమే రోగపదార్థ ముతో నిండియుండును. ఇట్లు పిత్రియముగా సంక్రమించిన రోగపదార్థము శిశువుయొక్క ఆహారవిహారములలోని లోపములతో మరింత వృద్ధియగును. ఇట్లా పేరుకొన్న రోగపదా ర్థమును జగన్మాత యగు ప్రకృతి యెప్పటి కప్పుడు బయటకు నెట్టుటకు ప్రయత్నము చేయుచుండును. చిన్నపిల్లలకు తరచుగా వచ్చు గవదబిళ్ళలు, పొంగు, ఆటలమ్మ,జలుబు మొదలగున వన్నీ యిందుకు వచ్చినవేను.

ఈజబ్బులన్నీ ఒకటి రెండు తడవలు మనయంద అకు వచ్చిపోయినవే. రానివారు లేనేలేరని చెప్పవచ్చును. మనందఱకు పుట్టినప్పటినుండీ ఒకటి రెండు తడవలు ఈ జబ్బులు వచ్చు

టను బట్టి మన మొకసంగతిని గ్రహించ వచ్చును. దేహములో నేమూల నున్న రోగ పదార్థమునైనను ఎప్పుడో ఒకప్పుడు బయ టకు పంపి దేహమునకు ఆరోగ్యము చేకూర్చు టకుగాను జగన్మాతయగు ప్రకృతి ఎల్లప్పుడును ప్రయత్నము చేయుచుండును. ఇట్లు బయ టకు వచ్చు రోగపదార్థమును మందులతో అణచిపెట్టరాదు. మామూలు శైత్యోపచార ములతోనే రోగపదార్థబహిష్కరణకు ప్రకృతికి సాయముచేయవలెను. రోగపదార్థ బహిష్కరణ జరుగుచున్నప్పుడు మళ్ళీ పిండి పదార్థమును లోపలకు పంపరాదు. అట్లు లోనికి పంపినయెడల ప్రకృతి పాత, క్రొత్త సరుకులను రెంటినీ బయటకు పంపవలసి వచ్చును. మోయలేని బరువగుటచే బయటకు పంపలేదు.

మామూలు శైత్యోపచారములతో రోగ పదార్థమును బయటకు పంపుటకు ప్రకృతికి సాయము చేసినయెడల ప్రకృతి రోగపదార్థ మును త్వరగా బయటకు పంపును. రోగపదా ర్థము బయటకు పోగానే వెనుకటికన్న కులా సాగా ఉందుము.

రోగపదార్థము దేహములో నేమూలనైనను చేరవచ్చును. ఒకేమూల చేరవలె నను నియా మకములేదు. తల్లిదండ్రుల అనారోగ్యమును బట్టి కొందరిలో రోగపదార్థము ముందుభాగ ములో చేరును. అనగా చిన్నప్రేగులలో చేరును. దీనిని పురోభార మందుము. మరి కొందఱకు కుడిపార్శ్వములో చేరవచ్చును. మరికొందరకు ఎడమపార్శ్వములోచేరవచ్చును. ఇంకా కొందఱకు దేహములో వెనుకభాగ ములో చేరవచ్చును. దీనిని పృష్ఠభార మందుము.

రోగపదార్థము ముందుభాగములో చేరిన యెడల త్వరగా బహిర్గత మగును. త్వరగా బహిర్గతమగును గాన పురోభారము వలన వచ్చిన రోగములు త్వరగా కుదురును. (నయ మగును) కుడిపార్శ్వభారమువలన వచ్చిన రోగములు ఇంకా ఆలస్యముగా కుదురును. ఎడమపార్శ్వములో ప్రధాన అవయవములు ఉండుటచేత వామపార్శ్వభారముతో వచ్చిన రోగములు ఎక్కువ కాలమునకుగాని కుద రవు. దేహమునకు వెనుకభాగమునందు నాడీ మండలముండును. పృష్ఠభారములో ఈ నాడీమండలము చెడును. ఈ నాడీమండలము చెడుటచే కల్గిన రోగములు చాలాకాలము నకుగాని కుదరవు. పురోభాగమువలన వచ్చిన రోగములు మూడు నెలలలో నయమైన యెడల కుడిపార్శ్వభారమువలన వచ్చిన రోగ ములు ఆరు నెలలలోగాని కుదరవు. వామపార్శ్వ భారమువలన వచ్చిన రోగములు సంవత్సరము నకుగాని కుదరవు. పృష్ఠభారమువలన వచ్చిన రోగములు కుదురుటకు రెండు సంవత్సరముల కాలము పట్టును. భారములలో తేడా ఉండు టచే కొందరి రోగములు త్వరగాను కొందరి రోగములు ఆలస్యముగాను కుదురును.

పైన చెప్పిన నాల్గురకము లగు భారములేగాక మరొక రకమగు భారముకూడా గలదు. దీనిని సార్వత్రికభార మందుము. దేహములో రోగపదార్థము అన్నివైపులా వ్యాపించి యుండును. మొత్తమంతటా ఆవరించును. ఈ భారమువలన వచ్చిన రోగములు కుదురుటకు మరీ యెక్కువ కాలము పట్టును.

దేహములోని రోగనిరోధకశక్తిని బట్టిన్ని రోగములు త్వరగాను, ఆలస్యముగాను కుదురును. దేహములో ధాతుశక్తి బాగుండి, రోగమును నిరోధించగల సామర్థ్యము బాగా ఉన్నయెడల ఏ భాగమువలన వచ్చిన రోగమైనను త్వరగానే కుదురును. ధాతుశక్తి తగ్గిపోయి, రోగనిరోధక శక్తి కుంటుపడి పోయిన యెడల పురోభాగములో వచ్చిన రోగమైనను ఆలస్యముగాగాని నయముకాదు. పుట్టినది మొదలుకొని ఆరుసంవత్సరములు వచ్చేవరకు పసిపిల్లలకు జబ్బులు వచ్చుచునే ఉండును. మొదటి అయిదు సంవత్సరములలో రోగములు రాకపోయి నప్పటికినీ ఆరవ సంవత్సరములో నైనను తప్పకుండా వచ్చును. దేహములో నాల్గు బహిష్కార్యవయవములు గలవు.

అవేవనః—(1) మలకోశము, (2) మూత్రపిండములు, (3) ఊపిరితిత్తులు, (4) చర్మము, ఈ నాల్గు బహిష్కార్యవయవములు తృప్తికరముగా పనిచేయుచున్నంత వరకును ఏమియు రోగమురాదు. ఈ నాలుగు అవయవములలో నే ఒకటైనను పనిచేయలేని యెడల దాని పనిమిగిలిన మూడును చేయును. మలకోశము సరిగా పనిచేయని యెడల మూత్రము ఎక్కువ అగును. ఇట్లనే మిగిలినవీని. నాల్గు బహిష్కార్యవయవములలో యే ఒక దాని ద్వారా నైనను రోగపదార్థము వెడలు చున్నప్పుడు ఆ అవయవమును తెలుపు ప్రతినిధిభాగములో తెలుపుగీత కనుబడును. 10–వ బొమ్మను చూచిన యెడల యీ విషయము బాగుగా బోధపడును. మిగిలిన ప్రతినిధి భాగములోని రంగులో మార్పు యేమియు మార్పురాదు. సోదాహరణముగా చెప్పవలెనంటే మూత్రము ఎక్కువయగుచున్నయెడల 19–వ ప్రతినిధి భాగములోని రంగులో మార్పు కలుగును. మిగిలిన ప్రతినిధిభాగముల రంగులో యేమియు మార్పురాదు.

గ్రహణి, అతిసారములతో బాధపడుచున్న యెడల ఎడమకనీనికలోని 21వ ప్రతినిధి భాగములోని రంగులో మార్పుకలుగును. జలుబు చేసిగాని, గొంతులో నొసయున్నగాని 28 వ ప్రతినిధి భాగములోని రంగులోను మార్పు కనబడును. గజ్జి, తీట, చీడ, చుండు, కరపాణి మొదలగు చర్మరోగములతో బాధపడు చున్నయెడల కనీనికలోని యేడవ ఆవరణలోని రంగులో మార్పు కనబడును.

రోగపదార్థము బయటకుపోయి ఆరోగ్యము కలిగిన కొలదీ కనీనికయొక్క ముదురురంగు పోయి, లేతరంగు వచ్చును. దీనినే కనీనికయొక్క అసలురంగు అనవచ్చును. లేతనీలము గాని, లేతగోధుమగాని రావచ్చును.

దేహములోని రోగపదార్థమును ప్రకృతి బయటకు నెట్టివేయు నని మనము లోగడనే చదువుకొన్నాము. గజ్జి, తీట, చీడ, చుండు మొదలగు చర్మరోగములద్వారా బయటకు వచ్చు రోగపదార్థమును బయటకు రానీక మందులతో అణచివేసిన యెడల కనీనికలోని యేడవ ఆవరణలోని రంగు మరింత నల్లపడును. కనీనికలోని యేడవ ఆవరణరంగు నల్లపడి,చర్మము తన స్వధర్మమును నిర్వర్తించ లేదని తెలియగానే రోగము కాలికమైన దని గ్రహించవలయును.

రోగపదార్థ బహిష్కరణ జరుగు ప్రదేశము

లను తెలుపు ప్రతినిధిభాగములలో తెలుపు రంగు కనబడునని లోగడనే తెలుసు కొన్నాము. మిగిలిన ప్రతినిధి భాగములలోని రంగునకును, బహిష్కరణ జరుగు ప్రతినిధి భాగములోని రంగునకును తేడా కనుపడును. మిగిలిన ప్రతినిధి భాగములలోని రంగుకన్న ఈ ప్రతినిధి భాగములోని రంగు లేతగా నుండును. అంత ముదురు రంగుగా నుండదు. ఈ రంగుల తేడా కనీనికలో ఎట్లు ప్రతి బింబించినదో తెలిసికొందాము.

దేహములో ఎన్ని అవయవము లున్నవో కనీనికలో అన్ని ప్రతినిధిభాగములు గలవు. అంతరవయవములలో ఒకదానిలో నైనను ఉద్రేకము కలిగినయెడల ఆ అవయవమును తెలుపు ప్రతినిధిభాగములో తెల్లటి చుక్కలు గాని, తెల్లటి గీతలుగాని, తెల్లటి మేఘ ములుగాని కనబడును. దేహములోని అంత రవయవములలో ఒకటి, రెంటిలోనే గాక అన్నింటిలోను ఉద్రేకము కల్గినయెడల కనీనిక అంతటిలోను తెలుపురంగు కాననగును. హిస్టీరియా - మానోమానియా, నింఫోమాని యా మొదలగు నాడీ వ్యాధులతో బాధ పడువారి కనీనికలును, జ్వరము, మశూచి కము, సన్నిపాతము మొదలగు తరుణరోగ ములతో బాధపడువారి కనీనికలును మెరు స్తూనే తెల్లగానే యుండును.

రోగపదార్థమును బయటకు పంపుటకు ప్రకృతి చేయు ప్రయత్నమే తరుణవ్యాధి. ప్రతి తరుణవ్యాధియు దేహమును శుభ్రపరచుటకే వచ్చును. తరుణరోగము నయమైపోగానే వెనుకటికన్న ఆరోగ్యము కల్గును. అవయవ ములలోని ఉద్రేకము తగ్గి స్వాస్థ్యము కలుగ గానే కనీనికలోని తెలుపు తగ్గును. కనీనిక యొక్క మామూలురంగు వచ్చును.

రోగమునకు అయిదుదశలు గలవు. మొదటి రెండు దశలును రోగము యొక్క పుటుకను తెలుపును. ఈ రెండు దశలను ఉత్పత్తి, చయము అని చెప్పవచ్చును. మూడవ దశను ప్రకోపము అందుము. ఈ దశలో రోగము బాగా ఉచ్ఛస్థితిలో నుండును. నాల్గవదశను ఉపశమము అందుము. ఈ దశలో జ్వరము, మంటలు పూర్తిగా తగ్గిపోవును. అయిదవ దశను శాంతియందుము. ఈ దశనే పునర్ని ర్మాణ దశ యనియు చెప్పవచ్చును. ఈదశలో దెబ్బలు తగిలి చెడిపోయిన కుటీరకలన్నియు బాగుపడును. మొదటి నాలుగు దశలకన్న నిది చాలాప్రమాద మైన దశయని చెప్ప వచ్చును. తరువాత జీవితమంతయు దీని మీదనే ఆధారపడును. పునర్నిర్మాణము చేయుటలో ప్రకృతికి సాయము చేయవల యును. నిర్మాణము పూర్తియగు నప్పటికి కనీనికలోని తెలుపు రంగు లోపించును.

అస్థి నిర్మాణము ననుసరించి కనీనికలోని పొరలలో నీ తెలుపురంగు ఎట్లు ఏర్పడునదీ తెలుసుకొందాము. లండను రాజసభలో వివిధదేశాధిపతులకు ఎటులు ప్రత్యేకస్థానములు గలవో అట్లనే దేహము లోని ప్రతిచిన్న అవయవమునకును కనీనికలో ప్రత్యేక ప్రతినిధి స్థానము గలదు. ఆ అవయ వములో కలిగిన ప్రతిచిన్నమార్పు ఆ ప్రతి నిధి స్థానములో కన్పడును. ఆ అవయవము లోని మంటలు తగ్గిపోగానే కనీనికలోని ప్రతి నిధి భాగములోని మార్పునూ లోపించును. జల్లెడగా అల్లుకొని పోయిన సూక్ష్మాతి

సూక్ష్మమైన నరములలో ఒకదానికైనను సంకోచము రాగానే దానిప్రక్కన ఉన్న నరము స్వస్థానమును వదలి జారిపోవును. జారి పోయినపుడు పల్లముగా కనుబడును. క్రింది నరములలో సంకోచము కల్గిన పై నరములు క్రిందకు జారును. అప్పుడునూ పల్లముగానే ఉండును.

అంతరవయవములలోని లోపములు పోగానే ప్రతినిధి భాగములలోని నరములును వాటి స్వస్థానముచకు పోవును. జారిపోయిన నరము లన్నియు స్వస్థానమునకు చేరును. మెరక పల్లములు ఉండవు. కనీనిక రంగంతయు ఒకటి గానే ఉండును.

ఆపరేషను చేసినపుడు అంతరవయవములు లోపించును. అంతరవయవములు లోపించి నపుడు కనీనికలోని ప్రతినిధిభాగములో మూలగీతలు కనుబడును. అంతరవయవము లలో మంటలు పుట్టినప్పుడు సూటిగీతలు కనుబడును. 18 వ బొమ్మలోని 18 వ ప్రతి నిధి భాగములోని మూలగీతల వలన యీ సంగతి బాగా విశదము కాగలదు. 28 వ బొమ్మలోని ఎడమ కనీనికలోని 18 వ ప్రతి నిధి భాగములోని మూలగీతల వలననూ బాగా విశదము కాగలదు.

మానవతి

(సద్గతి)

కోట శ్రీరాములు

(అక్టోబరు నెల సంచిక తరువాయి)

కాపలా సాయిబ్బు - "రాత్రిపూట ఆఫీసులో ఎవరుంటారూ? ఎవరికీ లేని పని అయ్యగారికి రాత్రిపూట వచ్చిందా? పోషో! యింకెక్కడికి వెళ్లారో" అని గదిమాడన్నాడు.

పద్మిని స్నేహితురాలు పెదవికరచుకుని "ఏమోయ్ - మీ స్వామి ఏ కాసా దొరసాని పడకటింట్లోనైనా ఆఫీసు చేయుటలేదు గదా- అసలే ఈ ఊరు అమ్మలక్కలకు అరితేరింది" అంది.

పద్మిని ఏడుస్తూ 'ఏమో ఏమి మునుగుతోందో' నంది. "చెట్టై వంగంది మ్రానై వంగుతుందా" అని ఇటువంటి వేషాలేమన్నా ఉంటే మొదట్లో వంచుకోకపోతే సంసారం కూలిపోతుంది. నీ వసలే అమాయికపు పిల్ల" వంది. పద్మిని ఏడుస్తూ పడుకుంది.

—"నీ పిచ్చి అపోహాలు కట్టిపెట్టు- నన్నంత పోకిరీ మనిషిగా తలచావా? యింత అనుభవముండి కూడా మనిషి ఎటువంటివాడయిందీ తెలుసుకోకుండానే యిష్టమొచ్చినట్టు అనెయ్యడమేనా?" అనిపద్మిని ని చెంపకాయకొట్టి "అంతా పతివ్రతలే - గ్రంథ సాంగురాండ్రు - ఎవరితప్పులు వారికి తెలియవు. ఇతరుల తప్పులు వెతకటానికి అంతా పెద్దలౌతారు" అని మాటా పలుకూ లేకుండా భోంచేసి వెళ్ళాడు జయరాం.

పద్మిని గందరగోళంలో పడిపోయింది. మగనిచేత ఇంతవరకూ ఒకతిట్టుగానీ దెబ్బగానీ తిని యెరుగదు. మళ్ళీ రాత్రి భోంచేసి ఆఫీసుపనిమీద డ్యూటీకి ప్రయాణ మౌతున్నాడు. పద్మిని మగడి రెండుచేతులు పట్టుకుని "యిట్లా చేయుటం,అనటం న్యాయం కా"దని బ్రతిమాలింది.

"ఇక అక్కడితో నీ తెలివి కట్టిపెట్టు - నీ వింత పశువు అనుకోలా! పనిమానుకుని నీ మాటప్రకారం ఇంట్లో కూర్చోమని నీ ఉద్దేశం గాబోలు. ఇక నోరు మూసుకో" అంటూ బయటికి వచ్చాడు. "ఇదిగో - ఒక్కమాట - లోపలికి రారుగా" అంటూ నిలుచుని నిలుచుని గదిలోపలికి పోయింది పద్మిని. గతరాత్రి ప్రక్క స్నేహితురాలు చెప్పినమాటలు జ్ఞప్తికి వచ్చినై. ఆ అమ్మాయి సలహాప్రకారం వీరి చర్యలు తండ్రి సమానుడైన మామగారికి వ్రాసి వారిచేత మందలింప చేయాలని నిశ్చయించింది. వెంటనే ఉత్తరం ప్రారంభించింది - "మీకుమారుడు రాత్రిపూట ఎక్కడికో వెళ్ళుతున్నారనీ, మిమ్మల్ని నా తండ్రి సమానులుగా భావించి, ఈ నా సాహసాన్ని మన్నించి కడుపులో పెట్టుకుని నా సంసారం నిలబెట్టి మీ అబ్బాయిని మంచి మార్గంలో పెట్టగలరని వ్రాసుకుంటున్నానంది. ఈ ఉత్తరం మీరుతప్ప ఇంకెవరయినా చూస్తే వారిని నే నగౌరవపరచిన ట్లవుతుందని తలుస్తున్నా - నా తండ్రిగానున్న మీకు ఇంతకంటె ఏమీవ్రాయలేను. నాస్థితి బాగులేదు. ఎట్లా రక్షిస్తారో" అని ముగించింది. ఎంతోసేపు ఆలోచించి కవరు పోస్టుకు పంపింది. ఆ మరుసటిరోజు సుబ్రహ్మణ్యం కోర్టు పనిమీద గ్రామాంతరం వెళ్ళటం, గుమాస్తా ఈ కవరు శర్వాణమ్మగారి కందించటం జరిగింది. రాత్రి మగడు రావటంతోనే ఆ వుత్తరముమీద తర్జన భర్జనచేసి "నా కొడుకును అరడిపెట్టింది నా కోడ"లని తేల్చింది శర్వాణమ్మ,

"ప్రమాదం బుద్ధిమంతులకు గూడా రావచ్చును. గనుక నెమ్మదిమీద యిద్దరినీ విచారించి మందలిద్దా"మన్నాడు పెద్దరు. "కాకపోయినా దీనికి రాగితనం యిప్పుడిప్పుడు బాగా బలిసింది. అదేమిటో నూజివీడు వెళ్ళి కనుక్కోస్తా"నని అత్త గొంతెత్తిమాట్లాడింది. "ఇందులో నీ ప్రశంస ఏమీలేదు. ఇప్పుడు దానికి రెవ మాసం గాబోలు. పురిటికి ఎట్లాగూ తీసుకురావాలిగా. అప్పుడే విచారిస్తా. నువ్వూరుకో" అన్నాడు. తెల్లవారిపోయింది.

పద్మినికి పురుడుపోయటానికి మేం తీసితెచ్చుకుంటామని పద్మినితల్లి వచ్చింది. శర్వాణమ్మ మూతిముడుచుకుని "మీ యిష్టం; మీ కూతురె యి◌ం" అంటూ వెళ్ళిపోయింది. సుబ్రహ్మణ్యంగారు "అట్లాగేనమ్మా! మీ యింట్లో వీలుగావుంటే అక్కడపోయిండు. లేకపోతే నువ్వొచ్చి మన యింట్లోనే పొయ్యమ్మా!" అన్నాడు.

"అన్నగారూ. నేనన్నీ సిద్ధం చేసుకున్నా. ఎక్కడయితేనేం? మా యింటికే తీసుకెళ్ళి పురుడు జరుపుతా మీరంగీకరిస్తే"నంది "అమ్మా దానికేం - అవశ్యం" అట్లాగే కానియ్య"మన్నాడు.

మామగారిని జయరాం భక్తిశ్రద్ధలతో చూచి పద్మిన్ని పొద్దుటి కారులో ఇంటికి పంపటానికి అనుమతించాడు. పద్మిని మొగుడిని ఒక రోజు శలవుపెట్టి తనతో రమ్మని కోరుకుంటున్నానంది. "నీ కోరిక మన్నించలేను. నువ్వు మీ నాన్నతో వెళ్ళితే నే సంతోషిస్తా" నన్నాడు. పద్మిని ఏదో గుణించుకుని మగడితో మౌళీ పెట్టుకునేందుకు సంకల్పించుకుంది. కాని కన్న తండ్రి గ్రహించుకోలేక కూతుర్ని తొందరపెట్టి బయలుదేరదీశాడు. పద్మిని బయలుదేరుతూ "ఇక యింతేగా! యిక మీ దయవున్నట్టు చేయించం"డని ఉన్నది ఉన్నట్టు కారులోవచ్చి కూర్చుంది. మామగారు జయరాముని "రేపు పండగకు మా యింటికిరావయ్యా"అని కోరాడు. జయరాం "సరే అట్లాగేలెండి" అన్నాడు. తనతో పట్నంలో ఇంజనీరింగు చదువుకుని ఆ ఊళ్లోనే షిఫ్టు ఇంజనీయరుగా పనిచేస్తూఉన్న వెంకటరావు ఆ సాయంకాలంవచ్చి కాస్సేపు ఇష్టాగోష్ఠి మాట్లాడి "పరీక్షలు దగ్గరకొస్తున్నై. నీ మీద ఆశపెట్టుకొని బ్రతిమాలుకుంటే ఏదో నాల్గురాత్రిళ్లు వచ్చి 20 ఎక్సరసైజులు చేయించావు. మళ్ళీ దర్శనమే యిచ్చావుకావుగదా. నాకప్పుడు రాత్రి డ్యూటీ. నీకు పగలు ఆఫీసు, గాబట్టి యిద్దరికీ పొంతన కుదరక నా షిఫ్టుకు తీసుకువెళ్ళి యిబ్బందిపెట్టాను. ఇప్పుడు రాత్రిళ్ళు నీయింటికేవచ్చి చదువుతా. అందులో నీ భార్యలేదుకూడానూ!" అన్నాడు.

జయరాం ముక్కు నలుపుకుంటూ 'నీ మూలాన మా యింట్లో నాకు చెడుపేరొచ్చింది. ఆ నాల్గురాత్రిళ్ళూ నీ దగ్గరకురావడంతో.........". వెంటనే వెంకటరావు అందుకుని 'ఖర్మం! ఏ కాసాకొంపకైనా వెళ్ళొచ్చన్నారేమిటి? పాపం ఆడవాళ్ళు వట్టి అమాయకులు' అన్నాడు. 'సాగితే సరి అమాయికమే - ఇంతకాలం సంసారంచేసి ఈపాటి తెలుకోసులేనిగాడిదలెందుకూ. ఛా, ఆ ప్రశంస ఎత్తకూ. అందుకే ఆపెదో......... మరేమిటోఅన్నారు. మగడు ఎంత సాత్వికంగా కనుపించితే అంత గడుగ్గాయిల్లాగా తయారయి నెత్తెక్కి పిండికొట్టాలని చూస్తారు. స్వేచ్ఛా చనువూ యిస్తే యిట్లాగే చస్తారులే. కాస్సేపు చదరంగం ఆడుకుందాం రా.'

8

సుబ్రహ్మణ్యంగారు ఉత్తరం వ్రాసి జయరాంను పండగకు ఇంటికి పిలిపించాడు. మరుసటిరోజు తల్లి కొడుకును మేడమీద కూర్చోపెట్టుకుని కోడలు మామగారికి వ్రాసిన వుత్తరం తీసి "చూచావా నాయనా! పెళ్ళామే మగడిని ఇట్లా అరడి పెట్టటానికి పూనుకుంటే మొంగముండాకొడుకులు ఏంచేయగలరూ! నే నేదన్నా అంటే అత్తను నోట్లో పుండు పుట్టిందంటారు గదా! ఎట్లా దీనితో వేగేది, ఇట్లా అభాండాలు వేస్తే" నంటూ ఏదో ప్రారంభించింది.

జయరాం ఆ ఉత్తరం చూచీ చూడడంతో ముక్కమ్మటి పొగలు విడుస్తూ ఇప్పుడు పేటలోకి వెళ్ళి మామగారితో మాట్లాడివస్తానని లేచాడు. తల్లి ఆపి, శాంతపరచింది. హాల్లోకి వచ్చి కూర్చున్నాడు. సుబ్రహ్మణ్యంగారు పడకకుర్చీలో కూర్చుని "ఒరే జయా! సన్మార్గంలో ఉండగలగటం చాలా కష్టంగాని - చెడుమార్గాలు నిమిషాలమీద అబ్బుతవి. దానికి కావలసినంతమంది స్నేహితులు దొరుకుతారు. డబ్బు పుష్కలంగా చేతినిండా ఉంటుంది. సాంప్రదాయముగా పెరిగినవారు ఆ మార్గాల జోలికి పోరు. చివరికి వంశమర్యాదలనైనా గమనించాలి. ఏదన్నా మునిగితే ఆఘోరించి ఏమీ లాభంలే" దని ఊరుకున్నాడు.

జయరాం తండ్రిమాటలకు లోపల చాలా ఆక్రోశించి దుఃఖించాడు. ఇట్టి అన్యాయానికి కారణమైన తన భార్యకు మరణదండనమే దండన మనుకున్నాడు. ఎదురుగా అమ్మ కూర్చునిఉంది. తండ్రి తనను అనుమానించినాడు. ఆ క్షణంలో తనకు దిక్కు తెలియకుండాపోయింది.

పద్మిని తల్లితో మాట్లాడుతూ "నేనొకసారి మా పెదమామగారి కొడుకూ తోడికోడలూ సినిమాకువెళుతూ నన్ను బలవంతంచేస్తే ఆపిడవద్దనగా నేనువెళ్ళితే దానికి గోరంతలు కొండంతలుచేసి ఎన్నెన్నో నేరాలుమోపి అనేకంగా కల్పించి నువ్వూ గ్రంథసాంగురాలవేఅంటూ మొదలుపెట్టింది. తరువాత ఏమనుకుంటేనేం! బుద్ధితక్కువయి వెళ్లాననుకున్నా. దానికి ఎంతచేసిందో చూచావా!" అంది. తల్లి బుజ్జగించి "పడినవాళ్ళు చెడినవాళ్ళుకారులే. కొంతకాలం ఓపికపట్టు"మంది. ఆరాత్రి అనూరాధా నక్షత్రంలో పద్మిని మగశిశువును కన్నది. ఏడురోజులు గడిచి మాతాశిశువులు కులాసాగా ఉన్నారు.

రెండుమూడుగంటలవేళ జయరాం మామగారియింటికి వచ్చాడు. పద్మినితల్లి కాళ్ళు కడుగుకునేందుకు నీళ్ళిచ్చి "రా నాయనా!" అని కుర్చీ చూపించి కూతురితో

'పిల్లా మీ ఆయన వచ్చాడే' అని పురిటింటిదగ్గర ఒక కేక వేసింది,

పద్మిని గబగబా నడికట్టు బిగించుకుని తలను గోళ్ళతో గీరుకుని పద్మబాంధవున కెదురైన పద్మినిలాగ తలుపు ఓర చేసుకుని పురుటింటిలోంచి తొంగి చూచింది. జయరాం నేలవంక చూస్తూ కుర్చీలో కూర్చున్నాడు. పద్మిని మెల్లగా "కులాసాగా ఉన్నారా? జ్ఞాపకం ఉన్నాం గదా! పోనీ మీ పిల్లవాడినైనా చూచుకోటానికి వచ్చారులెండి" అంది.

వెంటనే జయరాం చీదరించుకుంటూ "ఏం కులాసా యిటువంటి భార్యతో - తప్పక నరకసుఖ మనుభవించవచ్చు. జ్ఞాపక మెందుకుండదూ? మృత్యువు నెవరన్నా మరచిపోతారా? పిచ్చిదానివై అడుగుతున్నావుగానీ" అన్నాడు.

పద్మిని "నన్నెందుకట్లా అంటారు? నిష్కారణంగా అంటే పాపం వస్తుంది" అంది. "అట్లా ఉత్తరం నా మీద అన్యాయంగా వ్రాస్తే నీకు పాపం రాదు గాబోలు! - మనిషివిగాదూ" అంటూ పద్మిని వంక కోపముతో చూచాడు. పద్మిని ఆ చూపుతో నఖశిఖ పర్యంతం నల్లపడి మాట్లాడలేక కొంత సేపటికి "మీ నాన్నగారికి వ్రాసిన ఉత్తరమేనా" అంది. తబ్బిబ్బుపడి చివరకు నిలవతొక్కుకుని తన అమాయకత్వాన్ని సాధించుకుంది. జయరాం మాటలకు కొన్ని కాదంది.

ఇట్లా వాదోపవాదాలు పెరిగినై. అత్తగారి మతాన్ని ఖండించింది. జయరాం తన ఒళ్ళు తాను మరచాడు. పద్మిని తన శరీరాన్ని తాను మరచింది. ఇద్దరూ రుద్రమూర్తు లయినారు. స్తంభించిపోయినారు.

కొంతసేపటికి పద్మిని "నాది తప్పన్నారు గాబట్టి క్షమాపణ కోరుతున్నా" నంది. జయరాం "నీవి క్షమింపరాని తప్పు" అన్నాడు. "అయితే దండన విధించండి! యింకెందుకూ" అంది. "వాటికి మరణదండన తప్పితే వేరులే" దన్నాడు జయరాం. "అయితే శుభం. అట్లాగే అనుభవిస్తా" నంది పద్మిని. అత్తగారు పిలుస్తున్నా పలకలేనంత ఆవేశంతో లేచిపోతున్నాడు జయరాం. పద్మిని అంత ఆవేశంతో పచ్చిబాలింత పులిలాగా పురిటిమంచ మెక్కి కూర్చుంది. తల్లి ఏమిటే చెప్పమ్మా మీ తగూలాట? అంది. పద్మిని మాట్లాడలేకపోయింది. నిండా ముసుగుపెట్టుకు పడుకుంది. తల్లి పలకరిస్తే "చెవులు దిబ్బెళ్ళు పడ్డయ్. వినపడదు, వెళ్ళిపో" మ్మంది.

తెల్లవారింది. పురిటిమంచం మీదనుంచి దిగుతూ పద్మిని పడిపోయింది. చెల్లెలు "అమ్మా! అక్కయ్య పడిందే" అంటూ తల్లితో చెప్పింది. తల్లి హడావిడితో పరుగెత్తుకు వచ్చి "ఏమిటే తల్లీ" అని అడిగింది. 'ఏమీ లేదమ్మా! కాస్తవొళ్ళు తిరిగి కాళ్ళుపైకి నుంచున్నయ్" అంది. "అదేమి మాటే? కాస్త నిమ్మరసం తాగుదువుగాని, తెస్తానుండు," అంటూ తల్లి లోపలికి పోయింది.

ఇంతలో చెల్లెలు "అమ్మా! అక్కయ్య ఎక్కిరిస్తోంది చూడవే" అంటూ లోపలికి వెళ్ళి తల్లితో చెప్పింది. తల్లి నిమ్మరసం తీసుకుని వచ్చింది. పద్మిని పురిటిమంచాన్ని ఆనుకొని కూర్చుని కళ్ళు పత్తిగింజలులాగా తెరుచుకుని నాలుక జాచి లోపలికీ బయటికీ ఆడిస్తోంది. తల్లి గుండె బాదుకుంటూ వారా వీరా అంటూ వీధిన పడింది. తండ్రి, పినతండ్రి వచ్చి చుట్టుకున్నారు. డి.యం. ఓ. నూ, పెద్ద పెద్ద డాక్టర్లనూ పిలుచుకు వచ్చారు. ఒక ఇంజక్షను, లోపలికి మందు యిచ్చారు. అప్పటికి ఉదయం 10 గంటలయింది. గుర్రపు వాతమని అందరూ చెప్పుకుంటున్నారు. పద్మిని మైకంలో ఉంది. అత్తా, మామా, మగడూ వచ్చారు. పద్మిని గురక పెట్టుతోంది. డాక్టరు గొంతులోకి గొట్టంవేసి శ్లేష్మం తీశాడు.

ఫినాయిలువాసన వస్తోంది. ఎక్కడిదీ వాసనని అందరూ ఆలోచిస్తున్నారు. తీసినకొద్దీ నురుగు శ్లేష్మం తెల్లగా వస్తూ, వాసన యిల్లంతా చుట్టేసింది. డాక్టరు "ఈ పిల్ల ఫినాయిలు త్రాగిం" దన్నాడు. పద్మిని తండ్రి పురిటిల్లు కడగటానికి తెచ్చి కిటికీలో పెట్టిన ఫినాయిలు సీసా చూచి 'కొంపపోయిం' దన్నాడు. అందరూ గొల్లుమన్నారు. పద్మినికి 3 గంటలకు తెలివి వచ్చింది. అందరినీ చూచింది. పిన్నత్తగారు వచ్చి "తల్లీ! ఈపని చేశావేమే? ఫినాయిలు త్రాగాలినినంత కష్టం నీకేం పట్టిందే అమ్మా!" అంటూ ఏడిచింది.

పద్మిని కళ్ళు విప్పి అటూయిటూ అందరినీ చూచింది. ఏమిచెబుతుందోనని తల్లివచ్చి ఎదురు నిలుచుంది. తల్లిని చూచి చేతిని పైకెత్తి ముక్కుమీద వేలేసుకుని జలజలా కన్నీరు కార్చినది.

9

పురిటి 21-వ నాటిదాకా భారసాల చేసుకునేందుకు వీలులేకపోయింది. ఆ పాదుఫిషైలును సమశీతోష్ణ స్నానము (Neutral baths) చేయించీ అవిరిపట్టి ఎనిమాచేసి వేడినీళ్ళుత్రాగించీ డాక్టరు ఎంతోశ్రమపడి తెలువరింపవలసి వచ్చింది. తరువాత కేవలం ఫలరసములతో ఆమెకు బలము వచ్చేటందుకు చాలా రోజులు పట్టినది.

భారసాలనాడు సత్యనారాయణ వ్రతముగూడ జరిగింది. డాక్టరుగారిని పిలిపించి వెండిపళ్ళెము, ఆకు, వక్కా, పూలూ, పండ్లూ పెట్టి నూటపదహారులు సమర్పించుకున్నారు.

డాక్టరుగారు సంపన్నగృహస్థు. ఆయనకూ ఏడుగురు కూతుళ్లూ ఇద్దరు మగపిల్లలూ ఉన్నారు. కూతుళ్ళతోనూ అల్లుళ్ళతోనే గాకుండా ప్రజారంజకమైన వైద్యుడగుటవలన యెంతో లోకానుభవము గలవాడని పేరుపొందినాడు - "ఇంటికి పంపండి. పళ్ళెం తిరిగి పంపుతా" నన్నాడు. "పళ్ళెము గూడా మీదే నన్నాడు" జయరాం.

"జయరాం, నీవు చూడబోతే ఎంతో అపకువగానూ, తెలివిగాను కనుపడతావు. ఈ కర్మం యెందుకు మునిగిందో చెప్పగలవా?" అన్నాడు.

జయరాం ట్యూషన్ సంగతి, తన భార్య తనను అనుమానించటం మొదలైనవి చెప్పి తాను కోపములో ఏదో అన్నానేగాని "నేనామె నిజంగా చావాలెనన్నానా?" అన్నాడు.

శర్వాణమ్మగారు "ఏదో నా కుమారుడు ఆత్రిగా ఆపదానిమాటవింటే చెడిపోతాడని చెప్పినానేగాని నేనుమాత్రం వాళ్ళు సుఖంగా ఉండాలెననే కోరాను. కోడలు చెడిపోతే ఆ నష్టం ఎవరిది?" అన్నది.

అన్నిసంగతులూ విని తరువాత నెమ్మదిగా డాక్టరు ఆరంభించినాడు.

"తల్లి కోడలు రావటంతోనే తానుపాలిచ్చిపెంచి కష్టాలలో సుఖాలలో ఎంతో శ్రమపడిపెంచిన కుమారుడు కోడలువశమైపోతే తాను యెవరిని ప్రేమించవలెనా అని భయపడ నారంభిస్తుంది. ఆమె మనస్సులోపలనే ఉండి యీ భయమామెను పీడింప నారంభిస్తుంది.

"తల్లినీ, తండ్రినీ, తోడబుట్టిన వారినీ, స్నేహితురాండ్రను వదలి యెవరికొరకు తాను అత్తవారి యింటికి వచ్చిందో, అట్టి తనభర్త తల్లి మాటలలో పడి తనను చూడకుంటే తన గతి యేమిటా అని క్రొత్త కోడలి భయము- ఈ భయాలతో మగవానిని తల్లి ఒకవైపునా భార్య ఒకవైపునా స్వాధీనములో ఉంచుకోవలెనని ప్రయత్నింతురు. ఎవరి భయంకొద్దీ వారు అడుగడుగునకు మగవానికి బాధ కలిగిస్తూ ఉంటారు - మగవాడు తనను పెంచి పెద్దవానినిచేసిన తల్లిని వదలిపెట్టజాలడు. అతని సంస్కారము అందుకు తోడుపడుతుంది. ఇంద్రియాలు భార్యను వదలిపెట్టకుండా కాపాడుతూ ఉంటవి. ఈ యిద్దరూ సుఖముగా కలిసి ఉంటే బాగుండునుగదా అని వేయిదేవుళ్ళకు మొక్కుకుంటూ ఉంటాడు - వాళ్ళిద్దరూ తగవులాడినట్లు అతనికి తెలిసినప్పుడల్లా అతనికి మతిపోతుంది. ఎవరితో మాట్లాడినప్పుడు వారికే వ్యతిరేకంగా మాట్లాడుతాడు. దానితో అత్తకోడండ్ర తగవు ఎక్కువ అవుతుంది. దీనితో మగవాడు పిచ్చివాడు అయిపోతాడు. ఆ పిచ్చిలో ఇలాగే కొంప అంటుకుంటవి. కనుక భార్యతో మాట్లాడినప్పుడు తల్లీ, తల్లితో మాట్లాడినప్పుడు భార్యా ఔదార్యముతో సహించి ఉంటే యిటువంటి ఆత్మహత్యలు ఎన్నో నయమౌతవి. దైవము మేలు చేశాడు గనుక ఆ బిడ్డ బ్రతికింది. ఆబిడ్డ బ్రదుకుతుందని నేననుకోలేదు. ఇంతకూ ఆమె కన్న శిశువులు అదృష్టవంతులు." డాక్టరుగారి యీ ఉపన్యాసమును అందరూ నిర్ఘాంతపోయి వింటున్నారు.

ఎవరి మనస్సుతో వారు సరిచూచుకొని డాక్టరుగారి లోకానుభవాన్ని ఉగ్గడించారు.

అంతా కర్మే

(సత్యమ్)

మానవకోటిమీద కర్మకు ఉన్న పలుకుబడి మరి దేనికీలేదు. చివరకు, ప్రాణాధారమైన గాలికీ, నీటికీ యీ పలుకుబడి లేదని చెప్పాలి. కర్మ అన్న శబ్దము ఈ క్రింది అర్థములో నిపుడు వాడుకలో నున్నది. మత ప్రసక్తి యేమీ లేకుండా మనతో పనిలేకుండానే రోగముకానీ, ఆరోగ్యముకానీ అమాంతముగా, వచ్చి మన నెత్తిన పడుతాయి. రోగమును నిరోధించుటకుగాని, ఆరోగ్యమును సంపాదించుటకుగాని, మనము చేయవలసినది యేమీలేదు. అది, అంతా కర్మప్రకారమే జరుగుతుంది.ఏది వచ్చి నెత్తిన పడినా,మనము అప్రయోజకులము, అశక్తులము, అగుటవల్ల ఊరుకోవలసినదే. ఆహారవిహారాలను మాత్రము యథేచ్ఛగా సాగనియ్యవలసిందే. కడుపు నొప్పితో బాధపడుతూన్న పెద్దమనిషి ఒక పూట అయినా జీర్ణావయవాలకు విశ్రాంతి యివ్వక విందుభోజనమునకు ముందుగా హాజరవుతాడు. పోనీ హాజరైన పెద్దమనిషి తేలికగా లేస్తాడా అంటే అదీలేదు. వెంటవెంటనే డజను పులితేనుపులు వచ్చేటంతవరకు ముక్కు క్రింది గోతులోనికి ముద్దవెంట ముద్ద తోస్తూనే ఉంటాడు. అజీర్ణముతో బాధపడుతూ కొంచెము తక్కువగా తినరాదయ్యా అంటే ఎక్కువగా తిన్నందున కడుపునొప్పి పుట్టుతుందేమిటి ? అది అంతా కర్మలే, అనుభవించవలసిన యోగముంటే అది ఎలాగైనా వస్తుందిలే, అంటాడు.

అంతా కర్మప్రకారమే జరిగేటట్లయితే మానవునితో పనేమున్నది. మానవప్రయత్నము అసలే అవసరము లేదుగా. మానవుడు తన బుద్ధి సూక్ష్మమును ఉపయోగించవలసిన పనేలేదుగా. యాంత్రికముగా చేసుకొనే పోవచ్చు. అప్పుడు జంతువులకు మానవులకు ఆ తేడా ఉండదు.

ఈ అభిప్రాయమే సరిఅయితే అర్థశాస్త్రము, వైద్యశాస్త్రము, మొదలగు శాస్త్రములతో అవసరమేలేదు. ఈ శాస్త్రములన్నీ మానవకోటి సుఖమునకు ఉపయోగపడవలె నన్న భావము మొదటలోనే మరుగుపడుతుంది. అర్థశాస్త్రమును అభ్యసించి తదనుకూలముగా పనిచేసి డబ్బు సంపాదించవలసిన పనిలేదు. యోగముకొద్దీ డబ్బు వస్తుంది. వైద్యశాస్త్రమును అభ్యసించి తదనుకూలముగా నడచి ఆరోగ్యమును పొందవలసిన అగత్యమేమున్నది ? కర్మకొద్దీ ఆరోగ్యము వస్తుంది. ఇట్లా ప్రస్తరించుకొంటూపోతే పేజీల తరబడిగా పోతుంది.

యంత్రములోని వివిధభాగములు తమతమ పనులను యాంత్రికముగానే చేయును. యంత్రమునకు బుద్ధిసూక్ష్మ ముండదని మనందఱకు తెలిసిందేను. మానవదేహములోని వివిధభాగములు అటువంటివికావు. ఈభాగములన్నియు మనస్సుయొక్క ఆజ్ఞకు లోబడి యుండును. మనస్సన్ననో యుక్తాయుక్తములను విచారించిఆయా భాగములకు ఆజ్ఞలనిచ్చుచుండును. అవి వాటిని పాలించుచుండును. యంత్రమందన్ననో మనస్సులేదు. ఆలోచనా లేదు. సాలోచనా లేదు. పొరుగువాడు వచ్చి యీ యంత్రమును కదిపితేగాని బండి నడవదు.

మానవదేహ మన్ననో చైతన్యయుతమైనది. సత్యసంపూర్ణమైనది. అన్ని శక్తులు ఇందు

కుదిరిన రోగములు

నేను 2 వారములనుండి కేశవరము (పశ్చిమ గోదావరిజిల్లా) ప్రకృతి ఆశ్రమములో ఉంటున్నాను. వైద్యవిధానాలలో ఈ చికిత్స కొక ప్రత్యేక ప్రాముఖ్యత ఉన్నట్లు, ఇక్కడ దిన దినమూ ఇది ఒక నూతన దృశ్యంగాను నాకు ప్రత్యక్షమౌతున్నది. ఇక్కడచికిత్స పొందుతూ ఆరోగ్యవంతులైనట్టియు, ఇంకను అగుచున్నట్టియు కొందరిచరిత్రలు వింటున్నాను. అందులో ప్రస్తుతం ముగ్గురి వృత్తాంతం మాత్రం ఆయావ్యక్తులముఖతా విని వాటి ప్రకటనము అవసరమని తలచి పంపుతున్నాను.

కేశవరం, 20-10-48. } ఇట్లు విధేయుడు, తల్లాప్రగడ ప్రకాశరాయుడు.

I

క్షయవ్యాధి

ఒంగోలు లక్ష్మీనారాయణగారు, దొడ్డవరప్పాడు, ఒంగోలుతాలూకా; ఉపాధ్యాయుడు వయసు 35 సంIIలు.

నాకు 1942 సంII ఆగస్టు నెలలో వారం దినాలు జ్వరం వచ్చి, తరువాత జ్వరం తగ్గి, దగ్గు ప్రారంభమయ్యెను. త్రిశూలం అనే ఔషధం పుచ్చుకుంటూ ఉండగా తిరిగి జ్వరం తగలడం ప్రారంభించెను. క్రమంగా ఎడమవైపు ఊపిరితిత్తి బాగా చెడినట్లు ఒంగోలు మిషన్ ఆసుపత్రి డాక్టరు 'ఎక్సురే' తీసి చూచి చెప్పెను. ఊపిరితిత్తిలో పుండుపడెను. వారు మదనపల్లి వెళ్ళమని నాకు సలహా యిచ్చినారు. క్రమంగా వ్యాధి హెచ్చి ఊపిరితిత్తులు రెండింటిలో నొప్పి, అజీర్ణం, ఆయాసం పార్శ్వపునొప్పి, ఉమ్మితో కలిసి రక్తం పడుట మొదలైన దుర్గుణాలు పెరిగిపోయినవి- 1948 సంII మేనెలలో బెజవాడ ప్రకృతి శిబిరానికి వెళ్ళినాను. అక్కడి ప్రకృతివైద్యులు పరీక్షించి ఒక చికిత్సావిధానం వ్రాసియిచ్చి దానిని అనుసరించి చికిత్స నడుపుకోమని చెప్పినారు. కాని నా యంతట నేను దానిని జరుపుకోలేనని తోచిన మీదట కేశవరం ప్రకృతి ఆశ్రమానికి వెళ్లుమని వారే నాకు సలహా యిచ్చినారు.

కేశవరం వచ్చిన 4, 5 దినాలలోనే రక్తము

గలవు. ఏరకముగా కోరిన ఆరకమైన వస్తువు తయారగును.

కాళిదాసాది మహాకవులును, డాల్టను మొదలగు పదార్థతత్త్వవేత్తలును, శంకరాచార్యులు మొదలగు జగద్గురువులును, రామన్ మొదలగు శాస్త్రవేత్తలును, రాధాకృష్ణన్ మొదలగు తత్త్వవేత్తలును, తమ తమ బుద్ధి నిశితత్వమువలన బయటకు వచ్చినవారేను.

వీరందఱూ మానవ దేహములు వంతములని నమ్మి తదనుకూలముగా నడచి తమ జీవితములు సార్థకము చేసికొన్నారు. మానవ దేహములు శక్తిహీనము లని తలపలేదు. అప్రయోజకుల మని భావింపలేదు. అంతా కర్మమే, మనమేమీ చేసేది లేదులే, అని నిరుత్సాహమును పొందలేదు. ఉత్సాహవంతులై కార్యశూరులై తమ జీవితముల సార్థకపరచుకొన్నారు.

పడుట తగ్గినది. నేనిక్కడికి (కేశవరం) వచ్చి నాలుగు మాసములు దాటినది. ఇక్కడ శ్రీ డాక్టరు కృష్ణంరాజుగారు ఇచ్చే చికిత్స వల్లను, వారిస్తూ ఉన్న అమూల్యమైన సలహాలవల్లను నాకు పూర్ణారోగ్యం కలుగుతుం దనే ధైర్యం చిక్కినది. 18 సం॥ల క్రితం మా తండ్రిగారు మా అన్నగారు 7 సం॥ల క్రితం మా తమ్ముడు క్షయవ్యాధివల్లనే చని పోయినారు. ఈ భయం నన్ను చాలారోజుల వరకు పీడిస్తూఉండింది. కాని యిక్కడిచికిత్స ఫలితంగా నాకీ అధైర్యం పోయినది. ఇప్పుడు శూల తగ్గినది; విరేచనబద్ధంలేదు. ఆకలి బాగా ఉన్నది.ఇదివరలో జ్వరం పగలు 9 గంట లకు ప్రారంభించి రాత్రి 12 గం॥ల వరకు ఉండేది. జ్వరం 103, 104 వరకు వచ్చేది. ఇప్పుడు జ్వరం 99 లోనికి వచ్చినది. దగ్గు, కళ్లెపడుట చాలాభాగం తగ్గినది. ఇక్కడికి వచ్చినపుడు శ్వాసలు నిమిషముకు 26, ఇప్పుడు 18;హృదయస్పందనము (గుండె కొట్టుకొనుట) అప్పుడు 118; ఇప్పుడు 76; ఇప్పుడు నేను తీసు కుంటూఉన్న ఆహారం; పూటకు 1/3 కొబ్బ రికాయ, మూడు అరటిపండ్లు, 3 లేక 4 బత్తాయిపండ్లు, ఉదయంమాత్రం 30 తు॥ల ఉడకబెట్టిన కూర, సాయంకాలం పచ్చికూర (పొట్ల, బీర) మేకపాలు ఉదయం 1½ గ్లాసు, సాయంత్రం 1 గ్లాసు.

II

ఉన్మాదము

తురగా పూర్ణచంద్రరావు (ప్లీడరు)గారి కుమా రుడు సూర్యనరసింహారావు, మాచ్కాపురం, కర్నూలుజిల్లా; వయస్సు 15 సం॥రాలు.

రెండు సంవత్సరాలనుండి యీ కుర్రవానికి మానసిక దౌర్బల్యం ఉంటూ వచ్చింది. మొదట ఇంట్లోనే తొట్టి స్నానాలవల్ల గుణమిచ్చింది. దీని తరువాత నాల్గవఫారం చదివి ప్యాసుఅయినాడు. తిరిగి 5వ ఫారం చదువుతూ ఉండగా కుర్రవానికి మతి స్థిమితం తప్పినది. అతిఘోరణిగా మాట్లాడటం, ఇంట్లో చెప్పకుండా, రైళ్లెక్కి యెక్కడికి పోయేదీ తనకే తెలియకుండా పారిపోవడం, ఇట్టి దుర్గు ణాలు ప్రబలినాయి. తొట్టిస్నానాలతో తిరిగి గుణం కనుపించెను. కాని వ్యాధి కొలదికాలా నికే తిరగబెట్టింది. అప్పుడు పడమటలంక ప్రకృతిఆశ్రమానికి తీసుకొనివెళ్ళి ఒక నెల చికిత్సచేయించినాము. కాని గుణమేమీ కను పించలేదు. ఈ సం॥ జూలై నెలలో కేశవరం ప్రకృతి ఆశ్రమంలో ప్రవేశపెట్టి చికిత్స ప్రారంభించగా 15 దినాలలోనే వ్యాధి లక్ష ణాలన్నీ పూర్తిగా తగ్గినాయి. ఇప్పుడు కలిగి నంత స్వస్థత ఇదివరలో ఎప్పుడూ కలుగ లేదు. ఇక వ్యాధి తిరుగబెట్టదనే ధైర్యం కుర్ర వాని తల్లిదండ్రులకు పూర్తిగా ఉన్నది. ఇప్పుడు కుర్రవాడు తీసుకునేది ½ కొబ్బరి కాయ, 3 అరటిపండ్లు, 2 బత్తాయిపండ్లు, పొట్ల, బీర, గుమ్మపాలు 1 గ్లాసు.

III

గుండెజబ్బు (Heart - Disease

ఇందుకూరి జానకి రామరాజుగారు, చిననింద్ర కొలను, పశ్చిమగోదావరిజిల్లా; వయస్సు 52. నేను 1942 సం॥ సెప్టెంబరు నెలలో కేశవరం ప్రకృతిఆశ్రమంలో ప్రవేశించి 3 నెలలు చికిత్సపొందినాను. నాకు గుండెజబ్బు ఉండేది

అప్పుడు గుండె ఆగిపోయినట్లుండేది. శరీరం అతిస్థూలంగా పెరిగిపోయింది. పైత్యకోశం పెరిగి ఆయాసంతో ప్రక్కమీదనే పడి ఉంటూ లేవలేని స్థితిలో ఉండేవాడను. కడుపుమంట, అతిదాహం, అతిమూత్రం కాళ్ళుమంటలు, పోట్లు, అన్నహితవు పూర్తిగా పోవుట, వీటితో చాల బాధపడినాను. గుండె నిమిషానికి 130 సార్లకు పైగా కొట్టుకునేది. అప్పుడు నా తూకం 184 పౌనులు.

ఈస్థితిలో ఇంగ్లీషు వైద్యంలో ఆరితేరినచాల మంది ఘనవైద్యులకు చూపి పరీక్షచేయించినాను. దుష్పదార్థపూరితములైన నాకోశములకు, చికిత్సగా పలురకముల మాంసాహారము తీసికొనమని డాక్టర్లు చెప్పినారు. మేక గుండెకాయలు వండించి తినమన్నారు వారు చెప్పినట్లు చేసినాను. తరువాత అన్నముమీద కూడ రోతపుట్టి అన్నంకూడ తినడం మానివేసినాను. దినానికి ఒక బత్తాయిపండు తినడం మొదలుపెట్టి, ప్రకృతి చికిత్సలో ఉండే విశేషమేమో చూతామని కేశవరం ఆశ్రమానికి వచ్చినాను. నాకీ జబ్బుకుదిరి జీవిస్తాననే నమ్మకంకూడా పోయింది. ఈ ఆశ్రమానికి రాగానే నిమ్మరసంపిండిన నీరు త్రాగిస్తూ 16 ఉపవాసాలు చేయించినారు. తరువాత 20 దినాలు కొబ్బరినీరు మాత్రం ఇచ్చినారు. తరువాత నారింజ రసమూ, క్రమంగా అపక్వాహారమూ ఇచ్చినారు.

ఇక్కడఉన్న వివిధ చికిత్సాప్రయోగాలు జరిగినమీదట నాకు నూతనజీవితం కలిగినది. ఇప్పుడు నాలోఉన్న ఈ విధమైన చైతన్యం ఉత్సాహం ఇంతకుపూర్వం ఎప్పుడూలేవు. ఈచికిత్సకుపూర్వం శరీరావయవాలను కదల్చే శక్తి అయినాలేని నేను ఈ 52 సం॥ వయస్సున తిరిగి యౌవనం పొందినా నడడంలో అతిశయోక్తి లేదు. ఇప్పుడువమీూ అలసటలేకుండా ఎంతదూరమైనా నడచి పోగలను. ఇదంతా ఈ చికిత్సావిధానంయొక్క ప్రభావమే యని నిస్సంశయంగా చెప్పగలను. లోగడ మోకాళ్ళ క్రిందభాగమంతా చర్మం మొద్దుబారి కరిమేహం వ్యాపించిఉండేది. కుడికాలుమీద ఇదివరలో తెల్లకుష్ఠుఉండేది. అది చాల భాగం తగ్గింది. కరిమేహం పూర్తిగా పోయినది. సాధారణంగా ఈ వయస్సులో ఉండేవానికి మించిన ఆరోగ్యమూ బలమూ నాకిప్పుడు చేకూరినవి. ఆశ్రమానికి రానిక్రితం తెలుపెక్కిన వెంట్రుకలు ఇప్పుడు చాలభాగం నల్లబడినవి. ఇప్పుడు నా తూకం 120 పౌనులు. నే నిపుడు తీసుకుంటూన్న ఆహారం పూటకు 1/3 కొబ్బరికాయ, 2 అరటిపండ్లు, ఒక బత్తాయిపండు, 1 గ్లాసు పాలు,

కురుపు నయమైనది

ఈమధ్య ఒకరోగి నా దగ్గరకు వస్తే నేను ఈ క్రిందివిధముగా వైద్యము చేసినాను. "రోగి వయస్సు 25 సం॥రం. మగవాడు. ఆస నమునకు ముందరతొడలమధ్య కురుపులేచినది. కురుపు ముట్టుకొంటేబాధ, కదిలితేబాధ యున్నూ గలదు. కురుపు వేడిగాను మంట గాను ఉండెను. ఆ రోజుననే ఆ కురుపుకు అవిరిస్నానం, వెంటనే చన్నీటిధారపోసి ఆ రోజున 4 మట్టిపట్టీలు వేసినాను. కురుపు సాయంత్రముకు బాగా ఎదిగినది. మరునాడు కూడ అవిరిస్నానం చేసి చన్నీటిధారపోసి మట్టిపట్టీలు వేయగా సాయంత్రముకు కురుపు బాగా ఎదిగి మెత్తబడినది. కురుపు చాలా బాధగా ఉండెను. రాత్రి 10 గంటలకు చితికినది. వెంటనే మట్టిపట్టీలు వేయగా మరునాడు సాయంత్రముకు వాపుగాని, చీముగాని లేకుండా పూర్తిగా మానెను. ఈ మూడు రోజులున్నూ రోగికి లేతకొబ్బరికాయనీళ్ళున్నూ నిమ్మకాయనీళ్ళు కలిపినవి త్రాగుటయున్నూ మాత్రమే ఆహారముగా ఇవ్వడమైనది."

ఇట్లు,

ప్రకృతి వైద్యాభిమాని

అనంతాత్మకుల చినరామారావు.

ప్రకృతి చందా నెంబరు 236

మాచర, గాంధీరామం (పోస్టు) ఈస్టు గోదావరి.

పైనచెప్పిన చికిత్సలో చన్నీరు ధారకట్టిపోసి నామని వ్రాసినారు. నీలిసీసా నీటిలో గుడ్డను తడిపి ఆ గుడ్డ కురుపుమీద వేసినను ఆ కురుపు పక్వమునకు వచ్చి నయమయ్యేది. ఇది మా పాఠకులు గమనింపకోరిక.

సంపాదకుడు—ప్రకృతి

మాంసాహారము, శాకాహారము

మద్దుల వెంకటసుబ్బయ్య

మానవుని శరీర నిర్మాణమును, అవయవము లను చూచియే మాంసాహారము మానవునికి ఉపయోగకరమైనది గాదని స్పష్టమగు చున్నది. మాంసాహారమువలన గలుగు కీడు అందరును ఒప్పుకొనియున్నారు. మన ప్రాచీన మహాపురుషులే గాదు, వర్తమాన పూర్వ పశ్చిమ విద్వాంసులు కూడా మాంసాహారము వలన గలుగు కీడు నొక్కి వక్కాణించి యున్నారు. మాంసాహారమువలన దంతము లందు రోగము ఉత్పత్తి అగుటయేగాక, సంధి వాతము మొదలగు రోగములకు కారణమగు చున్నది. దీనివలన శరీరమందు గలుగు మార్పేగాక మనస్సునందు కూడ చాలా పరివర్తనము గలిగించును. మాంసాహారుల లోనే క్రోధమెక్కువగా కనబడును. క్రోధము కూడా మన ఆరోగ్యమునకు హానికరమైనది. ఈ విషయము సర్వవిశదమే. ఈ కారణము వల్లనే మాంసాహారి వ్యక్తి ఎప్పుడును ఆరోగ్యవంతుడుగా నుండజాలడు. మాంస మందు పుట్టు రోగకీటాణువులు ఆరోగ్యము నకు భంగము గలిగించుచునే యుండును.

ప్రపంచమందు ఎంతమంది మహాపురుషులు గతించిరో అందరును మాంసాహారముయొక్క కీడును స్పష్టపరచి యుండిరి. భారతీయ ఋషులు, మహాత్ములేగాక బుద్ధ భగవానుడు, మహావీరుడు, అశోక చక్రవర్తి మొదలగు

వారు ఈ మాంసాహారమువలన కలుగు హానిని గురించి చెప్పియున్నారు. విదేశీయ మహాపురుషులలో సోక్రిటీస్, అరిస్టాటిల్, పెథోగోరస్, మైథ్యూ, గైరీబాల్డీ, మిల్టన్, నెల్సన్, శేలీ, పోప్, జేమ్సు, పీటర్, మొదలగువారు మనుష్యుని ఆరోగ్యమునకు ఇది చాలా హానికరముగా నిర్ణయించియున్నారు. మహాత్మా టాల్స్టాయి మాంసాహారమును గురించి యిట్లు వ్రాసియున్నారు—"కొందరు మాంసాహారము అనివార్యము కాకపోయినను కొన్ని పరిస్థితులలో అవసరమని చెప్పుచున్నారు. మాంసాహారము ఏపరిస్థితులలో గూడా అవసరము లేదని నేను నొక్కి చెప్పుచున్నాను. మాంసాహారమువలన మనుష్యుని పాశవికశక్తులు వృద్ధిపొందును. దీనివలననే మానవునిలో వ్యభిచరించవలెనని, మద్యపానము చేయవలయునని కోర్కె గలుగును."

తరుచుగా ప్రజలు మాంసాహారమువలననే శక్తి గలుగునని నమ్ముచున్నారు. ఇది గొప్ప పొరపాటు. శక్తి గలుగుటకు చంపి తినబడు జంతువులెన్నో గడ్డి తినుచున్నవి. మనుష్యుడు మాంసము తిని, ఏనుగువలె శక్తిమంతుడు కాగలడా? ఎప్పటికి అట్లు గాజాలడు. దీనికి వ్యతిరేకముగా ఎంతమంది పహిల్వానులు, బలాఢ్యులయిరో వారంతా ఎక్కువగా పాలు పండ్లు సేవించుచుండిరి. ఎడారి ప్రదేశములలో ఒంటెయే జీవితమునకు సహాకారిగను, సవారిగను వుపయోగింపబడుచున్నది. అది లేక అచ్చట ఏ పని గూడా జరుగదు. దాని కుండు సహిష్ణుత, బలము చూచి ఆశ్చర్యపడవలసినదే. కాని అదెప్పుడైనా మాంసము తినుచున్నదా? ఆవు పాలలో, నెయ్యిలో ఎంత శక్తివున్నది! కాని అదెప్పుడైన మాంసమును తాకుచున్నదా?

మనుష్యులమాట ఏమిటి? మృగములకుగూడా మాంసము బలవర్ధకమైనదికాదు. పటుత్వము శక్తిలో గుఱ్ఱము, జింక, మొదలగు జంతువులు కేవలము గడ్డినే తినుచున్నవి.

కొంతకాలము క్రిందట అమెరికాలో ఏల్ విశ్వవిద్యాలయంలోని ఒకవిద్వాన్(ప్రొఫెసర్) ఈ విషయమును గురించి పరిశీలించి యీ విధముగా నిర్ణయించిరి—"మాంసాహారిపహిల్వానులకంటె, శాకాహారి పహిల్వానులే ఎక్కువ బలము గలవారు. మరియు శాకాహారులలో ఓర్పు, క్షమ, దయ, మొదలగు నుత్తమగుణము లుండును. మాంసాహారి పహిల్వాను బస్కీలు తీయుటలో ఎక్కువగా 400 కంటె ఎక్కువ తీయజాలడు. శాకాహారిపహిల్వాను 700 కంటె ఎక్కువ తీయగలడు. ఇతరయిరోపా దేశములలో గూడా ఈ విషయము గురించి పరీక్షించి శాకాహారిపహిల్వానే అధికబలాఢ్యుడు, ఓర్పుగలవాడని నిర్ణయించిరి. పరుగెత్తుటలో గూడా విజయులగువారు ఎక్కువగా ఫలాహారులే. ప్రత్యేకించి గ్రుడ్లు తినువారు మాత్రము ఎక్కువ పరుగెత్తజాలరు. ఏలయన; వారి శరీరమందు వెంటనే వేడి కలుగును. అనేక పర్యాయములు ఈ విషయమును గురించి పరీక్షించి నిజమైన శక్తి శాకఫలక్షీరములవలననే గలుగును, మాంసము, చేపలు, గ్రుడ్ల వలన గలుగజాలదని నిర్ణయించిరి.

ఇదేగాక డాక్టర్లు ఆవిష్కార విశేషజ్ఞులు దీనిని గురించి యిట్లు వ్రాసియున్నారు — "ఫలా

హారమువలన శారీరక మానసిక శక్తులేగాక శరీరసౌందర్యముగూడ వృద్ధిపొందును. ముఖము కాంతివంతముగ నుండును. స్త్రీల సౌందర్యము, పిల్లలలో చురుకుతనము సూక్ష్మబుద్ధి వృద్ధిపొందించుట కొరకు పాలను పండ్లను తప్పక సేవించవలయును. ఇందువలన మాంసాహారమువలన శక్తి వృద్ధి పొందునను వాదము వ్యర్థమేగాదు, తర్కమునకు ఏ ఆధారములేదు.

అహింసాధర్మమును పాలించుట ప్రతిమానవుని కర్తవ్యముగదా! తన పొట్టనింపుట కొరకు ఒక యితరజీవిని నిర్దయగా హత్యగావించుట ఎక్కడి మనుష్యత్వము? మానవుని ఆహారముకొరకు మాంసముకన్న ఉత్తమోత్తమ ఆహారము, అన్నము, ఆకుకూరలు కాయగూరలు, పండ్లు, పాలుఉండగా, ఇక మాంసాహార అవసరమెందుకు? తరచుగా పాలిచ్చు జంతువుల మాంసముగూడా తినబడుచున్నది. ఇందువలన పాలకెంత కొరత, ఈ విషయము భారతీయులకు తెలియక పోలేదు. నేడు ప్రతియింటిలో పాలు, నెయ్యికి కొరతలేకుండిన బలవర్ధకమునకు మాంసమే తినవలయునను బూటకపు తర్కము నాశ్రయించు అవసరము వచ్చియుండెడిదిగాదు. పాలు పండ్లవలన ముఖము తేజముతో కాంతివంతముగా నుండును. బుద్ధి చాలా చురుకుదనముగ నుండును. మాంసాహారమువలన దీనికి వ్యతిరేకముగా శారీరక మానసిక వికారము లుత్పత్తి అగును. నీచత్వము, క్రూరత్వము అత్యాచారము మొదలగు వాటికి ముఖ్యకారణము మాంసాహారము మద్యపానమే. అసలు ఈ మాంసాహారము మద్యపానము మానవోచితకార్యముగాదు. ఇది ఆసురీ వృత్తి.

మాంసాహారము తామసము, క్రోధమును ఉత్పత్తిజేయు ఆహారము. ఈ రెండు విషయములే మానవత్వమునకు వ్యతిరేకమైనవి. మనుష్యుడు తామసుడు గాగూడదు. వానికి తన మనుష్యత్వమును సార్థకము జేసుకొనుటకు క్రోధము, క్రూరత్వమునుండి రక్షింపబడవలయును. మానవుడు సహనశీలుడు, సహృదయు డగుటయే వాని ధర్మము. వివేకము గలవాడై తన జీవితముయొక్క పరమావధిని గుర్తెరిగి మానవజీవితమును సార్థకముజేసుకొనుటయే మనుష్యుని కర్తవ్యము. ఇదేగాక జ్ఞానవిజ్ఞానములను గురించి ఆలోచించువారు మానసికఉన్నతిని పొందగోరు కర్తవ్యపరాయణులకు మాంసాహారము ఎక్కువ హానికరమైనది. మాంసాహారులకు తరచుగా మలబద్ధకము జేయుచుండును. కాని, పండ్లు, రొట్టె, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు తినువారి కెంతకైనను మలబద్ధకము జేరజాలదు. శాకాహారి జీర్ణశక్తి బాగుగా నుండును. మనస్సుగూడా పరిశుద్ధిగా నుండును.

ప్రపంచమందు ప్రసిద్ధ పురుషుడు నిరామిష భోజి మహాత్మా గాంధిగారి మానసిక ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతి నేడు సర్వవిదితమే. నేటివరకు ఎందరు మహాత్ములు ఆదర్శపురుషు లుండిరో వారందరు శాకాహారులే. నేడు మనము టాల్సటాయి, ఎమర్సన్, ద్యోరో, ఎడ్వర్డు కార్పెన్టర్, రోమ్యారోలా మొదలగు వివిదేశీయ మహాత్ముల పేర్లు వింటూన్నామో వారందరు పుట్టుకతో మాంసాహారులైనప్పటికిన్ని అంతములో నిరామిష భోజనము

యొక్క పరిణామమును పొందినవారే. మనుష్యునకు నిరామిష భోజనమే శ్రేష్ఠ మని యింతకంటె వేరు నిదర్శన మక్కరలేదు.

శాకాహారము నిరాపదమైనది. కాని మాంసాహారమువలన అనేకరోగములుగలుగును. ఆవు, పంది, గొర్రెమాంసములందు కుష్ఠు, క్షయ రోగ కీటాణువు లుండును.

మాంసము అప్రాకృతిక భోజనము. కాననే మాంసభక్షణమువల్ల శరీరమందు పలువిధములైన రోగకీటాణువు లుత్పత్తి అగుచున్నవి. మాంసభక్షణమువలననే జ్వరము, క్షయ మొదలగు భయంకరవ్యాధులకు గురి అగుచున్నారు. ఈ వ్యాధులు ఒకరి నుండి మరొకరికి వ్యాపించుచుండును.

మృగముల శరీరమందు వెన్నెముక మొదలగు భాగముల మాంసమందుండు కీటాణువులు వంటచేసిన మీదట కూడ అవి అట్లే యుండును. వాటివలన రోగములు తప్పక సంభవించును.

మాంసమందు తరచుగా విషము ఉత్పత్తి అగుచునేయుండును. ఆఖరుకు ఇదే మృత్యువునకు కారణమగుచున్నది.

పాశ్చాత్య వైజ్ఞానికులు, డాక్టర్లు తమదేశవాసులకు మాంసాహారమును తగ్గించమని సలహా యిచ్చుచున్నారు. ఈ కారణము వల్లనే అచ్చట మాంసమునకు బదులు పాలు, పండ్లు, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు మొదలగు ఆహారముల గురించి ప్రచారము అధికముగా జరుగుచున్నది.

శీతప్రధాన దేశములందే, నిరామిషభోజనము ఉపయోగకర మని నిర్ణయింపబడినప్పుడు ఇక భారత దేశమువంటి గ్రీష్మప్రధాన దేశమునకు నిరామిషభోజనము అమృతతుల్యమైన దని వేరు చెప్పనవసరములేదు. మనము నేడు నాగరికతలో వేషభాషలలో పరదేశీయుల ననుసరించుచుండి మనపూర్వులగు మునుల, ఋషుల యుపదేశములను విశ్వసించకపోయినను పరదేశీయవైజ్ఞానిలకు సలహానైనను నమ్మిన, దాని వలన లాభము పొందగలము. మనము దానవప్రవృత్తులను వదలి మానవబుద్ధితో ఆలోచించిన ప్రపంచమునందు మాంసముకంటె మించిన ఉత్తమమైన ఆహారపదార్థములు దొరకగలవు. పాలు, పెరుగు, నెయ్యి, మీగడ, నారింజ, బాదం, అక్రోట్ మొదలగు ఖాద్యపదార్థములు శరీరమును పుష్టిజేయుటయేగాక మన మానసికశక్తులనుగూడా వృద్ధిపొందించును. మానవ భోజనదృష్టిలో నిది సర్వోత్కృష్టమైనది.

(హిందీ నుండి.)

రోగనివారణ వృత్తాంతములు

భీమవరం
17 అక్టోబరు, 1943

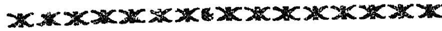
మ॥ రా॥ శ్రీ॥ ప్రకృతి పత్రికాధిపతిగారికి వి. సూర్యకాంతం నమస్కరించి వ్రాయునది. విషయము:— 4 సం॥ వయస్సుగల పిల్లకు కంఠములో శ్లేష్మము, స్వరభంగముకలిగి, శ్వాస నాళము సన్నగిలి, ఆయాసము హెచ్చి, వాతము కమ్మినపుడు, ఆయుర్వేదములోని చింతామణి ప్రయోగము, అలోపతి వైద్యములోని ఇంజెక్షనులు ఇప్పించి నిరాశచెందిన పిదప ప్రకృతి వైద్యము ప్రాణరక్షణచేసిన విధానము వ్రాయబడుచున్నది. దయచేసి తమ పత్రికలో ప్రచురణ చేయగోరుచున్నాను.

రోగియొక్క పరిస్థితి:— మా విమలకు 4 వ ఏడు. అది పుట్టినప్పటినుంచి దినదినగండము దీర్ఘాయుష్యము లాగ ఎప్పుడు జబ్బుచేయడం, తగ్గడం గలదు. ఈ సెప్టెంబరు 1 వ తేదిని జబ్బుగానుంటే ఆయుర్వేదడాక్టరు చేయి చూచి అజీర్తిగానుంది అని మాత్రయిచ్చాడు. 1, 2 విరోచనాలయినవి. ఆ సాయంకాలము కంఠధ్వని మారినది. మరునాడు గొంతుక ఇంకను బొంగురుపోయింది. కొంచెముగా మాటవస్తోంది. ఆసుపత్రి డాక్టరుకు చూపిస్తే గొంతుకలో టాన్సిల్సు (Tonsils) పెరిగిన వని మందు రాశాడు. 4 వ తారీఖున కూడ అలాగేఉంది. మాటమాత్రం రహస్యంగా చెప్పుచున్నట్లు వస్తోంది. అన్నంతింటే సగంతిన్న తరువాత డోకు వెళ్ళడం ఈ 4 రోజులనుంచి జరుగుతున్నది. 5 వ తేదిని ఆయుర్వేద వైద్యుడు చూచి శ్లేష్మం ఊపిరితిత్తులనిండా ఉన్నది, ఆయాసం పుట్టింది, వాతంగాఉంది, అందుచేతనే గొంతుకపూర్తిగా బొంగురుపోయి స్వరభంగమైనది, అన్నాడు. వెంటనే ఆసుపత్రికి వెళ్లితే ఒక ఇంజెక్షను ఇచ్చారు. గొంతుకలో టాన్సిల్సు (Tonsils) వాచి చితికి చీమువచ్చుచున్నది, శ్వాసనాళము వాచి సన్నగిలింది అని చెప్పినాడు. 6 వ తారీఖున మాట పూర్తిగాపోయింది. ఆయాసము హెచ్చయింది. మంచముమీద పడుకోలేకపోయింది. ఎత్తుకొని కూర్చుంటే రోగి కొంచెము సుఖముగా నుండేది. ఆ రోజున ఉదయముసాయంకాలము రెండు 'ఇంజెక్షను'లు ఇచ్చాడు. 7 వ తేది ఉదయముకూడ ఒక 'ఇంజెక్షను' ఇచ్చాడు. ఆయాసము అంతకంతకు హెచ్చింది. ఆ సాయంత్రం చూచి పుండు వాపు (Inflammation) క్రిందకు, ఊపిరితిత్తుల దగ్గరకు, దిగినది అని తిరిగి ఒక 'ఇంజెక్షను' ఇచ్చాడు. ఆయుర్వేదవైద్యుడు 'పిల్లకు బాగా వాతంచేసింది, వేడికి మందులిస్తేగాని బ్రతకడం కష్ట'మన్నాడు. ఆ రాత్రి ప్రాణముంటుందో లేదో అని భయంవేసింది. అందుచేత ఎవరు ఏమందు చెపితే అది వాడినాము. ఆయుర్వేదంలో చింతామణి ఒక మోతాదు ఇచ్చినాము. వాతగతి తగ్గనందున గంట కొక మోతాదు చొప్పున తిరిగి 2 మోతాదులిచ్చినాము. లాభం లేకపోయింది. కస్తూరి వాడినాము. ఆయాసం తగ్గలేదు. వాతం యథాప్రకారమేఉంది. సరస్వతీఆకురసం ఆకుజెముడాకురసం మొదలగు మూలికలు వాడినాము లాభం కనబడలేదు. కాళ్ళు, చేతులు చల్ల

బడ్డాయి. ముఖానికి కళతప్పడం ప్రారంభ మైనది. తెల్లవారుఝామున 3 గంటలకు డాక్టరుచేత ఇంజక్షను ఇప్పించాము. డాక్టరు వేడిచేయడానికి ఇంజెక్షను ఇచ్చారు. తెల్ల వారినదాకా బ్రతికితే తిరిగి ఇంకొక ఇంజె క్షను ఇస్తానన్నాడు. నిరాశ చేసుకోవలసి వచ్చింది. ఆయుర్వేద వైద్యుడికి కబురుచేస్తే "తలకాయ" నొప్పిగా ఉంది, తరువాత వస్తా నన్నాడు. అంటే అతనివల్ల బ్రతికించడం సాధ్యంకాదని అర్థమైనది. అప్పుడు నిరాశ చేసికొన్నాము. కాని మాయింట ప్రకృతి వైద్యము అభ్యాసమున్నది. ఇట్టిస్థితిలో ఎన్నడును ఆ వైద్యము చేయలేదు. ఇప్పుడు అదేతప్ప గతిలేదని నిర్ధారణ చేసికొని ప్రకృతి వైద్యములోనికి దిగినాము.

తొట్టివైద్యము చేసినపని

మొదట కోమాబాత్ (Coma Bath) అని తలలోనుండు విషపదార్థము దిగుటకు 3 నిమి షములు తొడలలోతు వేడి నీళ్ళలో రోగిని దింపి నెత్తిమీద తడిగుడ్డను చుట్టినాము. ఒక అరగంట అయిన తరువాత లింగస్నానము 5 నిమిషములు చేయించినాము. ఒకఅర గంటలో చల్లబడిన చేతులు, కాళ్లు వెచ్చబడి శరీరమంత వేడి ఎక్కినది. అరగంటకొకసారి 2 సార్లు తెల్లవారేసరికి ఆస్నానమే చేయించి నాము. ఉదయం 7 గం. లకు ఆయుర్వేద వైద్యుడు చూచి నాడిలోని వాత దోషము తగ్గి సక్రమముగా నడచుచున్నది, ప్రాణ భయము ఏమీ లేదన్నాడు. డాక్టరు 8 గం. వచ్చి నాడి చాలా బాగుపడిందన్నాడు. తాను మందిస్తానన్నాడు. కాని మేము లింగస్నానమే ఆరోజున 8 సార్లు చేయించినాము. మరునాడు కూడ 10 సార్లు చేయించినాము. ఈ రెండు రోజులు విరేచనము కాలేదు. ఆయాసము కూడ తగ్గలేదు. 10 వ తేదీ ఉదయమునుంచి మూత్రముకూడ కాలేదు. అందుచేత వెన్నె ముక స్నానము (Spinal bath) అని మా నాన్నగారు చేయించినారు. పాదములు వేడి నీళ్ళలో నుంచి ఎత్తుపీట మీద రోగిని కూర్చుండబెట్టి వెన్నెముకమీద తడిగుడ్డతో ఐమూల వాటముగా అటు ఇటు తుడిచాము. ఇట్లు 2 నిమిషములు చేసి పరుండబెట్టిన ఒక గంటకు విపరీతముగా చెమటలు ప్రారం భమై బట్టలు, దుప్పట్లు, పరుపులు తడిసి పోయినాయి. తరువాత లింగస్నానము చేయించినాము. చెమటలు ఆగిపోయినాయి. ఆయాసము పూర్తిగా, అద్భుతముగా తగ్గి నది. చెమటలకు, ఆయాసమునకు, దగ్గర సంబంధమున్నట్లు తోచింది. విరేచనముకూడ అయినది. అప్పటినుంచి ప్రతిదినము స్నాన ముల సంఖ్య తగ్గించుచు చేయించుచున్నాము. ఆహారము గోధుమలువేసి కాచిన నీళ్ళు మొదటి 3 రోజులు ఇచ్చి, తరువాతనుండి అన్నము పెట్టుచున్నాము. కంఠము వారము రోజులకు బాగుపడి ధ్వనిరావడం ప్రారం భించి ఇప్పుడు యథాప్రకారముగా వచ్చినది. "టాన్సిల్సు" తగ్గిపోయినాయి. చక్కని ఆరో గ్యము కలిగినది. ప్రకృతివైద్యము ప్రాణ రక్షణ చేసినదని అందరును ఆశ్చర్యపడు చున్నారు. ఇప్పటికి రమారమి 1½ మాస మైనది. అప్పట్లో కొంతమంది వాతము కమ్ముకొనివచ్చిన బిడ్డను నీళ్ళలో ఎలా కూర్చుండ బెట్టారు? ఎంతటి సాహసకార్యము? అని అన్నారు. దాని మహత్తు దెలిసిన తరువాత ఇప్పుడు ఆవైద్యమును చాల గొప్పదని అంటున్నారు. —విశ్వనాథం సూర్యకాంతం



స్వస్తి ఆశ్రమము



ఆంధ్ర దేశమున రాయలసీమయను పేరుపొందిన కర్నూలు జిల్లాయందు బనగానిపల్లె యని మహమ్మదీయసంస్థాన మొకటి కలదు. ఇది మైసూరుస్టేట్ పొలిటికల్ రెసిడెన్సి యాదరణ క్రింద పరిపాలింపఁబడుచున్నది. ఇది బెజవాడ నుండి గుంటకల్ మార్గమధ్యమున పాణ్యము రైల్వేస్టేషనుకు 17 మైళ్ళ దూరము నగలదు. పాణ్యము స్టేషనునుండి బనగానిపల్లెకు బస్సు సర్వీసులు గలవు. మదరాసు నుండి బొంబే మార్గమున తాడిపత్రి యను రైలుస్టేషనునకు ఈ బనగానిపల్లె సుమారు 34 మైళ్ళ దూర మున్నది. ప్రయాణికులకు కొలది శ్రమయును లేక బస్సు సర్వీసులు గలవు. కర్నూలునుండి నందియాల నుండి ఇచ్చటికి బస్సు సర్వీసులు గలవు.

ఆశ్రమము బనగానిపల్లెకు ఒక ½ ఫర్లాంగు దూరమున నున్నది. బస్సులన్నియును ఆశ్రమ పురోభాగమందే పోవుచున్నవి. ఆశ్రమము రోడ్డుప్రక్కనే యున్నది. ఆశ్రమము చూచు వారి కన్నులపండువు సేయుచుండును. ఇందు నిర్మలోదకము గల యొకబావియును కోనే రును గలవు. నానావిధములగు పూలచెట్లును చూత వృక్షములును, ఇవియునుగాక ననేకము లయిన ఫల వృక్షము లుండుటచేత శుకపికా దుల కోమల గానముచే నతిరమణీయమై యలరారుచుండును.

భూగర్భ మందిరము

ఇది భూగర్భములో గట్టబడియున్నది. వేసవి కాలమందు ఈ భూగర్భ మందిరము మిక్కిలి చల్లదన మిచ్చును. మఱియును చల్లని గాలి లోపల ప్రవేశించును. ఉష్ణము 80° కలిగి యుండును. శీతకాలమందు 64°,65° యుండును. ఆశ్రమము చుట్టు ఫెన్సింగ్ అమర్చబడి యున్నది. ప్రాతఃకాలమున 4 గంటలకు ఈ యాశ్రమ ద్వారము తెరచి 8 గంటలకు మూయబడును. ఈ మధ్యకాలమందు ఆశ్రమముయొక్క తలుపు తెరువబడియుండును. ఈ యాశ్రమమునందు బీడి, సిగరేటు, చుట్ట, నశ్యము, పొగాకు, తమలపాకు, మొదలగు వానిని నుపయోగింపనీయరు. తేనీరు, కాఫీ, కోకో, ఓవల్ టిన్ మొదలగు వానికి చోటివ్వ బడదు.

ఆశ్రమము లోపల 5 తొట్లు ఉన్నవి. తొట్టి స్నానమునకు కావలసిన సామానులు ఆశ్రమ ములోనే యున్నవి. అన్నియును ఉచితముగా నివ్వబడును. వసతిగృహమునకు ఏ మాత్రము బాడుగలు తీసికొనరు. వైద్య సలహాలకు గాని మరియు నే యితర సలహాలకుగాని పరిశ్రమ ములకు గాని యేమాత్రము చార్జీలు చేయరు. అన్నియు నుచితముగానే చేయబడును. 1935 మొదలుకొని అన్ని వ్యాధులకు ఉచితముగా చికిత్సలు చేయుచున్నారు. ఎవరి దగ్గఱనుండి యే మాత్రము చార్జి పుచ్చుకొనుటలేదు. ఇప్పటికి 450 మంది రోగులకు ఉచితముగా చికిత్స చేసియున్నారు.

ఈ యాశ్రమమునందు తొట్టిస్నానము చేసిన వారందరును మంచి ఆరోగ్యమును గలిగి సుఖ జీవన మొనర్చుచున్నారు. ఈయాశ్రమము కీర్తి వంతమై స్వాభావిక స్వస్తి వాక్యములచేతను,

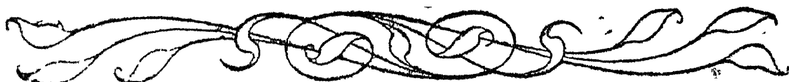
ప్రకృతి లీలా విలాసములచేతను, మిక్కిలి రమణీయమై విలసిల్లుచున్నది.

ఆశ్రమములో జరుగు చికిత్సలు

వర్ణవైద్యము, తొట్టివైద్యము, నీప్పు, జపు, లక్ష్మణచికిత్స, ధారా, ఆతేవ, బాష్ప, భూగర్భ శయన, గొంగళిచుట్టు, మర్దన, ఎలక్ట్రిక్, మర్దన, ఆహారమార్పులు, ఈత, ఉయ్యాల, వ్యాయామము, సూర్య నమస్కారములు, యోగాసన, యోగము, నడక, ఉపవాసము, ఇవియే మొదలగు చికిత్సలచేత రోగములు నివర్తి చేయబడును. ఈ యాశ్రమము సాధారణముగా 10 యెకరముల విస్తీర్ణముతో నున్నది. నెల 1కి 8 రూపాయలు కూలి యిచ్చిన మన పనులను చేయుట కొరకు కూలి మనిషి మనదగ్గఱ కాచికొనియుండును. స్త్రీకి 5 రూపాయ లిచ్చినయెడల మన పనులను జేయుచుండును. ఇచ్చట నారికేళ ఫలములు, ధాన్యములు, నారింజ, నిమ్మ, మొదలగు అనేక ఫలములు సులభముగా లభించును. ప్రతి వారును ఆహారపదార్థములను మాత్రము తమ స్వంతఖర్చులతో భరించుకొనవలయును.

ఇచ్చట ప్రతిపౌర్ణమి రోజున హోమము జరుగును. ఒకపబ్లిక్ ఉపన్యాసము పౌర్ణమి దినముననే జరుగును.

ఉబ్బసము, దగ్గు, అంతర్వ్రణక్షయ, క్షయ దగ్గు, పక్షవాతము, గుండెశూల, ఇతర జ్వరములు, జ్వరగడ్డ, మొండిమలబద్ధము, కామిలా, తలనొప్పి, కన్నునొప్పి, పుట్టుగుడ్డి, క్రిందపడి విరిగిన చేతులు, జలోదరము, గుల్మము, వాంతి, కలరా, బొడ్డులోకురుపు, గూడుగట్టుకొనియున్న రొమ్ము, కాకి జ్వరము, కన్నులు చితికిపోవుట, నాలుకపుండు, రక్తభేదులు, చీముభేదులు, పరిణామశూల, బహిష్ట నిలచియుండుట. చంటికురుపు, కాలు సేతులు పడిపోవుట, సవాయి, పడిశపుజ్వరము వడిసెగడ్డలు, ఇంద్రియస్ఖలితము, మెడపట్టుకొని పోవుట, మేహవ్రణము, పామర, వంధ్య, నెత్తిచుండు, కరిమేహము, నపుంసకము, అతిమూత్రము, మధుమేహము, ఓదము=అనగా దిగజారుట, తెల్లపెంపుర్కలు నలుపునకు గాను, మానసికవ్యాధిచే చిక్కిపోవుట, మూలవ్యాధి, పాముకాటు, ఈ రోగము లన్నియు కాలికవ్యాధులే. పాముకాటు మాత్రము ఒకనికి బాగు చేయబడినది. తక్కిన రోగముల సంఖ్యలు ఎక్కువ తక్కువగా నుండవచ్చును.



వ్య స న ము లు

శ్రీ రా జ యో గీం ద్ర సో ద ర క వు లు

[గత సంచిక తరువాయి]

5. మ ద్య ము

సీ॥ చలికల్లు పులికల్లు ♦ చక్కఁగా తెగద్రావి
పరిహాస పాత్రులౌ ♦ పాపకరులు
వంశ మర్యాద విధ్వంసంబు గావించి
స్వేచ్ఛగా కలఁద్రావు ♦ నీచమతులు
వ్యాపారలాభంబు ♦ వరుసగా వ్యయపఱ్చి
మద్యపానము జేయు ♦ మలినయుతులు
కాలములోఁ బండిన ♦ ఫలసాయ మర్పించి
సురగ్రోలి పేద్రలు దారిద్ర్యపరులు
తే. ధరను మానవధర్మముల్ ♦ జరుపలేక
నరక దాస్యంబు సల్పు దుశ్చరిత మెరిఁగి
మనుజవరులార! స్థిర శాంతి ♦ గనదలంచి
మద్యపానంబు మొదలంట ♦ మానరయ్య! 6

సీ. సృష్టిపై నెల్లప్పు ♦ డిష్టానుసారంబు
నిమ్మగా ద్రావ నీరమ్ములుండ
కడుపు నిండుగ మెక్క ♦ గల దివ్యతరమైన
రుచికరంబౌ పండ్లరసములుండ
చిత్త ముప్పొంగించు ♦ శ్రేష్ఠయుతంబైన
కందమూలంబులు ♦ గలిగియుండ
దలచినచో మహాబలకరంబైయొప్పు
పలురీతి ధాన్యంబు ♦ లొలుకుచుండ
తే॥ పరమ దుష్కర్మభరితమౌ ♦ సురవిలాస
మంది చింతింప నేటి కీ ♦ యవనియందు
మనుజవరులార! స్థిరశాంతిఁ ♦ గనదలంచి
మద్యపానంబు మొదలంట ♦ మానరయ్య! 7

సీ॥ కల్లును సేవించి ♦ కడుదరిద్రమునందు
బడియేడ్చు మనుజాళి ♦ పరువెరింగి
మద్యంబుతో నెల్ల ♦ మాంసముల్ చవిజూచి
తెగబాధ పడిచచ్చు ♦ తెరఁగెరింగి
యిల్లు వాకిళ్ళమ్మి ♦ కల్లు కర్పణజేసి
వెతజెందు నరుని దుర్గతినెరింగి
సంపాదనము రంబు ♦ సారాయి పాల్జేసి
తండులంబుల కేడ్చు ♦ తం తెరింగి
తే॥ వసుధ శ్రీరాజ యోగీంద్ర ♦ వరుల సద్వ
వాక్యములు మానసాగ్రిమం ♦ బైక్యపఱచి
మనుజవరులార! స్థిరశాంతిఁ ♦ గనదలంచి
మద్యపానంబు మొదలంట ♦ మానరయ్య! 8

6. మాం స ము

సీ॥ అండపిండాండ బ్రహ్మాండ నాయకుఁడైన
పరమాత్ముఁడే మన ♦ ప్రభుఁడటంచు
ఎల్లజీవులు వాని ♦ వల్లనే యుత్పన్న
మౌచుండె నను నిజం ♦ బరసి మదిని
పరమకృపామతిన్ ♦ వర "యహింసావ్రతం"
బును బూని యఘ సంఘ ♦ మును దహించి
సాధుజీవులకబ్బు ♦ సంఘమారకమును
దొలగించి కాపాడి ♦ దోషముడిపి
తే॥ భగవదంశలచే నొప్పు ♦ భరతభూమి
కసురకృత్యంబులెన్నియో ♦ యంటగట్టి
దురితమార్జించి చెడిపోక ♦ పరమకృపను
మాంసభుక్తిని వీడుఁడీ ♦ మాన్యులార! 1

సీ॥ చాటుగా నీటిలో ♦ సతిసుతాదులతోడఁ
బెరిగాడిచేప లే ♦ చెలువుజేసె?
కంటకంబులు, తృణ ♦ కణతతుల్ మెసవెడి
గొఱ్ఱెలు మేఁక లే ♦ కొఱతఁదెచ్చె?
చంటిబిడ్డలరీతి ♦ నింటిలోఁ దిరిఁగాడి
కోళ్ళు పావురము లే ♦ కొంపగూల్చె?
ఘోరాటవులయందు ♦ గుమిగూడి వర్తించు
కుందేళ్ళు పందు లే ♦ నిందసల్పె?
తే॥ నరుల కపకార మెన్నఁడున్ ♦ జరుప కిలను
దిరుగు జీవుల కంఠముల్ ♦ గరిగి వాని
పీనుగులను వండి తిను ప్రాణహాని బలిసి
మాంసభుక్తిని వీడుఁడీ ♦ మాన్యులార! 2

సీ॥ శాక్తేయమతమూని ♦ సారాయి నంజుడున్
స్వేచ్ఛగా దెచ్చి భక్షించువాఁడు
గ్రామదేవత సదా ♦ కాపాడునని నమ్మ
గొఱ్ఱెలకుత్తుకల్ ♦ గోయువాఁడు
పైత్యలక్షణములన్ ♦ బరికింపనేరక
వ్యాధిశాంతికిఁ గోళ్ళఁ ♦ జంపువాఁడు
బలవంతముగఁ బట్టి ♦ బంధించి తెగబాది
కాల్చి భక్షించు నాకరమువాఁడు
తే॥ భుక్తికొఱకిట్టి వేషముల్ ♦ బూని ప్రాణి
జాలములఁజంపి దిగమ్రింగి ♦ చచ్చుకంటె
దారుణంబేమియున్నది ♦ ధరణియందు
మాంసభుక్తిని వీడుఁడీ ♦ మాన్యులార! 3

సీ. శుక్లర క్తద్వయం ♦ బొక్కచో గుమిగూడి
యది యండమై వృద్ధి ♦ జెంది పిండ
రూపంబుచే గర్భ ♦ కూపంబులోఁ గొంత
కాలంబు నివసించి ♦ కడకు బుడమి
పైబడి సృష్టిలో♦పలి వస్తువుల దిని
బ్రదుకు జీవులజంపి ♦ భ్రాంతిఁ దీర
కూరగా వండించి ♦ కోరికతో మ్రింగి
పొడు రోగములతోఁ ♦ బ్రాణభయము

తే. గలిగి వర్తించు మానవుల్ ♦ పలల భుక్తి
నీచమని కొంచెమైనఁ ద♦లంచుకొనరు?
అకట! యికనైనఁ జెడుదు ర♦న్యాయ మడఁచి
మాంస భుక్తిని వీడుఁడీ ♦ మాన్యులార! 4

సీ॥ కోడిమాంసము జూపి ♦ కుక్కమాంసము వండి
పెట్టినచో గుర్తు ♦ బట్టువాఁడు
చిన్న చేపల పొట్ట ♦ నున్న యశుద్ధముల్
తొలఁగించి తిన నేర్పు ♦ గలుగువాఁడు
పలుపీనుఁగులఁ గోసి ♦ పచనంబు గావించి
తినిపింప నా తప్పుఁ ♦ దెలుపువాఁడు
మాంస భుక్తికి సదా ♦ హింసఁజేయుచు హా తా
ప్యాపంబు గావించి ♦ బ్రదుకువాఁ

తే॥ ఇప్పటికి బుట్ట లే దొక్కఁ ♦ డీ భువిని
దోషసామ్రాజ్యమున చిద్వి♦లాస మాని
మోసయుతమైన హింస కా♦ంక్షించి చెడక
మాంస భుక్తిని వీడుఁడీ ♦ మాన్యులార!

సీ॥ సాధుజీవులఁగొట్టి ♦ చంపుచుండుటెగాని
వానిపిల్లలఁబెంచఁ ♦ బూనరెవరు!
పిత, నత్తలనట్టె ♦ ఘాతసల్పుటెగాని
వానిపిల్లలఁ బెంచఁ ♦ బూనరెవరు!
చేపపిండుల సదా ♦ మాపుజేయుటెగాని
వానిపిల్లలఁబెంచఁ ♦ బూనరెవరు!
అడవి పక్షులఁబట్టి ♦ హతి మొనర్చుటెగాని
వానిపిల్లలఁ బెంచఁ ♦ బూనరెవరు!

తే॥ అయ్యయో! యట్టు లపకార ♦ మాచరించు
దుష్టనరులకు, లాడితెడు ♦ పొట్టకొఱకు
కందమూలాదు లుండవే! ♦ కలియుగమున?
మాంసభుక్తిని వీడుఁడీ ♦ మాన్యులార!

సీ॥ మాంసభక్షణమైని ♦ మమతగల్గినవార
లాశకొలంది సం♦తోషమమర
స్వంతదేహంబునం ♦ దెంతగావలయునో
యద్దానిక త్తితో ♦ నమరఁగోసి
గరమసాళాదులు ♦ కలఁగల్పి చక్కఁగాఁ
దైలపక్వముజేసి ♦ తగినఁదాటి
కల్లుతోజతపర్చి ♦ యుల్లాసముగ నోట
నమలినప్పుడు తోచు ♦ నతనిహింస

తే॥ వలనఁగలిగెడి సౌఖ్య స♦త్ఫలితమెల్ల
గానఁ గడుసాధుజీవులఁ ♦ గాసిచేసి
ప్రాణములఁదీయు దుర్వృత్తి ♦ మానిపైచి
మాంసభుక్తిని వీడుఁడీ ♦ మాన్యులార! 7

సీ॥ శాస్త్రపురాణముల్ ♦ చర్చఁజేయుటెగాని
హింసతత్త్వార్థ మూ♦హింపలేరు
మంత్రతంత్రములతో ♦ మహిమజూపుటెగాని
హింసతత్త్వార్థ మూ♦హింపలేరు
సాధువేషము వేసి ♦ సంచరించుటెగాని
హింసతత్త్వార్థ మూ♦హింపలేరు
వేదాంత భావముల్ ♦ వెల్లడించుటెగాని
హింసతత్త్వార్థ మూ♦హింపలేరు

తే॥ వసుధ హఠయోగ దీక్షాభి♦లాషులైన
రాజ యోగీంద్రు లత్యంత♦శక్తినెగడ
హింసఫల మిట్టు లుపదేశ ♦ మిడిరిగాన
మాంసభుక్తిని వీడుఁడీ ♦ మాన్యులార! 8

7. జారత్వము

సీ॥ పూర్వార్జితంబెల్ల ♦ పూర్తిగా జెడనమ్మి
చిడిపిలంజెల కిచ్చు ♦ చెనఁటులెల్ల
భార్యదగ్గరనున్న ♦ బంగారు నగలమ్మి
వెలవెలందుల కిచ్చు ♦ విధవలెల్ల
పండించు ధాన్యముల్ ♦ పరిపూర్ణముగ నమ్మి
గుడిసెవేశ్యల కిచ్చు ♦ కుమతులెల్ల
అత్తవారిచ్చిన ♦ యరణముల్ దెగనమ్మి
పాడుముండల కిచ్చు ♦ మూఢులెల్ల

తే॥ తుచ్ఛ సుఖముల కాశించి ♦ యిచ్ఛకొలఁది
మెలఁగి శారీర సద్విధుల్ ♦ మలిన పఱచి
చెడక; పరమార్థ కృత్యముల్ ♦ విడసి; స్వంత
భార్యలను గూడి యుండుటె ♦ భావ్య మవని.

సీ॥ పడుచు వ్యాధుల బాధ♦పడి దొర్లుచును గూడ
ముండ గన్పడినచో ♦ మురిసిపోవు
పస్తులతో నింటఁ ♦ బడి దేవుచును గూడ
ముండ గన్పడినచో ♦ మురిసిపోవు



వృద్ధత్వమున కాళ్ళు ♦ మొద్దులైనను గూడ
ముండ గన్పడినచో ♦ మరిసిపోవు
పరమ దరిద్రుఁడై ♦ బ్రదుకుచున్నను గూడ
ముండ గన్పడినచో ♦ మరిసిపోవు
తే॥ నక్కటా! యిట్టి దురితాత్మ ♦ లనుదినంబు
ముండలను బొంది చచ్చుటే ♦ మోక్షమంచు
నెంచి పడరాని యిడుములు ♦ గాంచి వంశ
పరువు జెడఁగొట్టి దుర్గతిఁ ♦ గరతురకట! 2

సీ॥ కంఠమాధుర్యంబు ♦ గని పొంగి లంజతో
సయ్యాటలాడెడి ♦ సరసుఁడొకఁడు
పడుచువ్యాధుల బాధ♦పడు మొండిరండతో
జేరి భార్యను వీడు ♦ చెనఁటి యొకఁడు
కొంపలెన్నో మాపి ♦ కుని కెడు ముండతో
మరిసి పిల్లలఁ గను ♦ మూర్ఖుడొకఁడు
పతిని జంపిన మహా♦పాపాత్మురాలితో
కాపురం బొనరించు ♦ కతను డొకఁడు
తే. కంటికానిన యేలాటి ♦ గరితనైన
తనకు దగియున్నదని మదిఁ ♦ దలచి రాత్రి
నిద్రబట్టక పొర్లు ద♦రిద్రుఁడొకఁడు
గా; తయారైరి నడుమలో ♦ కలియుగమున. 3

సీ॥ కొంటెపాటలు పాడు ♦ కులుకులాడిని జూచి
యుత్సాహపడు నొక్క ♦ చచ్చు పీన్గ
పైనబాల్చినపట్టు♦బట్టకొంగునుజూచి
ఆనందపడునొక్క ♦ యింట్ల విధవ
కండ్లుద్రిప్పుచు నొడల్ ♦ గదలించు చెలిజూచి
తొందరపడునొక్క ♦ తొత్తుకొడుకు
ఉక్కునాల్కలవంటి ♦ తొక్కుచన్నులఁజూచి
కిక్కిరి పడునొక ♦ బక్కముండ
తే॥ మరియు పెక్కండ్రు మనుజు లీ ♦ మాదిరిగనె
జన్మఫలితంబు గోల్పోయి ♦ జారస్త్రీల
కాళ్లపైబడి పడరాని ♦ కష్టమూని
చచ్చుచున్నారు భూమిపై ♦ నచ్చటచట. 4

సీ॥ కాఫి షర్బతు బ్రాంది ♦ కల్లు రంబుల్ గ్రోలి
వీర్యనష్టముజేయు ♦ జారులార!
విషయుతంబైన, నీ♦చౌషధంబులవాడి
గాసి జెందెడి పాప♦కర్ములార!
నిత్యకర్మలు వీడి ♦ నిరతంబు భక్షించి
రోగులై చచ్చు ని♦ర్భాగ్యులార!
ఉప్పు పదార్థముల్ ♦ చల్లగా దిగమ్రింగి
పిచ్చెత్తి చెడపేలు ♦ పీన్గులార!
తే॥ అంతుగనలేని జారత్వ ♦ మాచరించి
దోషమార్జించి చెడిపోక ♦ భాసురముగ
గురుపదాబ్జంబు లర్చించి ♦ గుర్తుగాంచి
బ్రదికి పరమాత్ము నరయుఁడీ ♦ భ్రాంతిదీర.

గీ॥ జూదమాడుట పరసతిఁ ♦ జూచి భ్రాంతి
పడసిపడరాని యిడుములు ♦ కుడిచి కుడిచి
ముందుగతి బాసి దీనుఁడై ♦ మూల్గుచుండు
కష్టతతి కెన్నదగు మూల ♦ కారణములు. 5

తమలము

గీ॥ కవిలిజాపత్రి జాజి పో♦కలును యాల
కులు లవంగంబులును పోపు ♦ మలినమైన
ఘూటు సున్నంబు తంబాకు ♦ కలిపి తమల
పాకు లనయంబు దినువారి ♦ పాట్లు గనుడి. 1

గీ॥ తమలపాకులు నిరతంబు ♦ నములువాఁడు
భోజనములోని రుచ్యంబు ♦ బోధఁగాక
సర్వదా స్త్రీలతో పోరు ♦ సల్పు, వంట
బాగులేదని కోపియై ♦ బహువిధముల. 2

గీ॥ అమిత వ్యసనమటంచు దా ♦ మరయలేక
పిల్లలకుఁగూడ తమలంబు ♦ పిలిచిపెట్టి
చిన్ననాఁటనె వారి కె♦న్నెన్నొ వ్యాధు
లంటఁగట్టుచు నున్నారు ♦ అయ్యలకట! 3

ఆ॥ ఆకు పోకలంది ♦ యా వస్తు తతినెల్ల
మోతమోసి నరుఁడు ♦ ప్రీతిచేత
నమలి యుమ్మినీటి ♦ నుమియుటో మ్రింగుటో
చేసి తీరు కడకు ♦ చెడుఁ గొరుఁగక. 4

క॥ మలబద్ధ మంకురించును
కల లమితముగవచ్చి శక్తిగ తిచెడు పైగా
తలపోటు గలుగు మిక్కిలి
యలసట చేకూరు తముల ♦ మనిశము దినినన్. 5

క॥ కారపుకిల్లీ నమలిన
ప్రారంభమునందు జిహ్వ ♦ పాడౌ, త్వరలో
జీర్ణము చెడు, దంతంబులు
మారణమై రాలిపోవు ♦ మనుజులు కిలలోఁ. 6

క॥ సున్నంబుఁ గలిపి తమలము
తిన్నఁ గడునాకలౌను ♦ దృఢమగు ప్రేవుల్
కన్నములౌ, బలమెల్లను
సున్నై బహుమూత్రవ్యాధి ♦ సోకును కడకున్. 7

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

దురభ్యాసఖండనములు

	వెల
జీవహింస	0 4 0
అనుభవానందము	0 12 0
మహారోగము	0 8 0
పొగచుట్ట — ముక్కు-పొడుం	4 0
పొగచుట్టవలని ప్రమాదములు	1 0
కల్లుముంత — సారాపీపా	4 0
ఔషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	4 0
టీకాలు వేయరాదు, యెందుకు?	2 0
టీకాలననేమి? డాక్టర్లఅభిప్రాయము	2 0
టీకాల ఖండన	0 1 0
పొగాకు ప్రమాదములు	0 0 6

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

స్వాభావిక చికిత్సానియమములు	0 5 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు 2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0
బాలక్రీడలు	0 3 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0
ఆరోగ్యము — కామేచ్ఛ	0 3 0
దీర్ఘాయువు	0 1 0
సుఖప్రసవము	0 1 0
*ఆరోగ్యతత్త్వము	1 0 0

వివిధ చికిత్సాగ్రంథములు

ఫుటుబాలు	0 1 0
*ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1 4 0
*ప్రకృతి గృహవైద్యము	2 8 0
*దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0
ప్రకృతి చికిత్సాదర్శము	
1. భాగము	8 0
2. భాగము	4 0
3. భాగము	8 0
4. భాగము	6 0
5. భాగము	6 0
6. భాగము	6 0
7. భాగము	6 0
ఉపవాసచికిత్స	0 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0

	వెల
ధ్యానచికిత్స	0 8 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0
యోగచికిత్స	0 6 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0
	0 5 0
జాగరణ చికిత్స	0 1 0
నిశ్శస్త్ర శరీరపరిశోధన	0 4 0
వైద్యవిప్లవము	0 8 0
త్రిదోషములు	0 6 0
దీర్ఘాయువు	0 1 0
పృథ్వీచికిత్స	0 2 6
వివిదార్థసాగరము	0 2 6

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

క్షయ	0 12 0
శుక్లనష్టము	0 12 0
చలిజ్వరము	0 4 0
హిస్టీరియా (మూర్ఛ)	4 0
బాలెంతరోగము	4 0
మధుమేహము	4 0
మలబద్ధకము	0 4 0

వేదాంతము, ఇతరములు

మహాయోగము	0 12 0
నిర్విచారజీవనము	0 12 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు	
1. భాగము	8 0
2. భాగము	8 0
భగవద్గీతాసారము	0 6 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	వెల	1 8 0
ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	వెల	3 0 0
ప్రకృతి 16వ సంపుటము	వెల	1 4 0
17,18,19,20,21,22,23 సంపుటములు	వెల	3 0 0



చిరునామా: ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.

ప్రకృతి. Reg. No. M 1424

ప్రకృతి

సచిత్ర సహజ వైద్య మాసపత్రిక.

ఈ ప్రస్తుత నాగరిక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతి నియమములను అనుసరింపక తాత్కాలిక కామ్య సుఖముల కాసపడి వెనువెంటనే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకారముగ అనుభవించుచున్న శారీరక, మానసిక వ్యాధిబాధలనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో ఈ పత్రిక వివరించును.

మందులు, ఇంజక్షనులు అవసరము లేకుండా అతిమూత్రము, క్షయ, కుష్ఠు, రాచపుండు మొదలగు అసాధ్య వ్యాధులనుకూడ గాలి, సూర్యకిరణములు, జలము, ఉపవాసము, ఫలాహారము, అధఃశయనము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వ్యాయామము, మర్దన మొదలగువానివలన నిర్మూలించు సులభమగు విధానములను తెలుపును. సం॥ర చందా రు 3-0-0లు మాత్రమే.

750 పుటలు. **సునిశిత వైద్యము** 100 చిత్రపటములు

డాక్టరు యి. డి. బ్యాబిట్, M.D., L.L.D., గారిచే ఆంగ్లభాషలో వ్రాయబడిన

సుప్రసిద్ధ వైద్యగ్రంథమునకు

డా. పుచ్చా వెంకటామయ్య, N. D., D. M. గారి భాషాంతరీకరణము.

సునిశితములగు సూర్యకిరణచికిత్స, వర్ణచికిత్స, యోగనిద్రాచికిత్స మొదలగు విషయము లిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింప సాధ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన ప్రకృతిరహస్యము లనేకములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి.

నిండు కాలికో బైండు 1కి వెల 4-8-0.

పోస్టేజి ప్రత్యేకము. గ్రంథవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

ఆరోగ్యతత్త్వము

డాక్టరు పువ్వాడ పేర్రాజుగారిచే రచింపబడినది

వెల రు 1-0-0.

ఆహారమునుగూర్చిన సమస్యల నన్నింటినిగూర్చి - రోగములయొక్క చికిత్స నన్నింటి[illegible] ఇది సమగ్రమైన గ్రంథము. ఏమి తినవలెనను సందేహముగలిగినగాని, ఏ వ్యాధిని ఎటుల కుదుర్చుకొనవలెనను ప్రశ్నకుగాని ఈ గ్రంథము సందేహములేకుండ సమాధానము చెప్పును.

ప్రకృతికార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

క్రొత్త కూర్పు.

34 అధ్యాయములు, 400 పుటలు. **త్రొట్టి వైద్యము** సచిత్రము 70 పటములు

అనేక నూతన చిత్రపటము లిందు చేర్పబడి నూతన ఫక్కిని ముద్రింపబడినది. కూనే మహర్షిగారి అభినవ వైద్యశాస్త్రము, ముఖవైకృతవిద్య, రోగారోగ్యవివేకము, శిశుపోషణము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేటతెల్లముగ వివరింపబడినవి. ప్రశ్నోత్తరములు చేర్పబడినవి.

వెల రు 3-0-0.

వివరములకు:—మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

Printed by Mr. I. V. Ratnam, M. Sc., at the Andhra Grandhalaya Press, and Edited & Published By Dr. P. VENKATRAMAYYA, PRAKRITI OFF[illegible] BEZWADA.